

**TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA
DAN KESEHATAN SMP SE-KECAMATAN PONJONG
TERHADAP MATERI PENCAK SILAT**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian persyaratan guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Muhammad Azis Annaqi
12601244089

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

**TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA
DAN KESEHATAN SMP SE-KECAMATAN PONJONG
TERHADAP MATERI PENCAK SILAT**

Oleh:

Muhammad Azis Annaqi
12601244089

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum diketahuinya tingkat Pemahaman guru PJOK terhadap Materi pencak silat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi pencak silat.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survei*. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong yang ada di Kabupaten Gunungkidul yang berjumlah 12 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner/angket, dengan validitas menggunakan rumus Korelasi *product moment* r_{tabel} sebesar 0,632 dan koefisien realibilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* r_{11} sebesar 0,986. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif yang berupa presentase melalui rumus penilaian acuan pathokan dengan menggunakan perhitungan microsoft excel.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi pencak silat adalah dalam katagori Kurang. Hasil tersebut ditunjukkan dengan perincian sebagai berikut. Kategori sangat baik sebesar 0% atau 0 orang, diikuti pada kategori baik sebesar 25% atau 3 orang, kemudian kategori cukup sebesar 33,33% atau 4 orang, kategori kurang sebesar 41,66% atau 5 orang dan pertimbangan rerata sebesar 17,83.

Kata Kunci : *Pemahaman, Guru PJOK, Materi pencak silat*

LEVEL OF UNDERSTANDING OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT, AND HEALTH TEACHER OF JUNIOR HIGH SCHOOL IN PONJONG DISTRICT ON PENCAK SILAT MATERIAL

By:

Muhammad Azis Annaqi
12601244089

ABSTRACT

The research is motivated by unknown level of understanding Physical Education, Sport, and Health (PJOK)'s teacher about Pencak Silat material. This research aims to find out about level of understanding of the physical education, sports and health's teacher on Pencak Silat material in Junior High School at Ponjong District.

The research is descriptive quantitative research. Method that used was survey method. Subjects of research were 12 teachers of physical education, sports and health of Junior High Schools at Ponjong District in Gunung Kidul Regency. Instrument that used was questionnaire, validity using product moment correlation formula with $r_{table} 0.632$ and reliability coefficient using Alpha Cronbach r_{11} formula 0.986. Data analysis technique that used was descriptive quantitative in percentage through parameter reference assessment formula by Microsoft Excel calculations.

Research results show that level of understanding physical education, sports, and health teachers of Junior High Schools about Pencak Silat material at Ponjong District in Less Category. The results are show in following details bellow; Very good on category 0% or 0 teacher, good category on 25% or 3 teacher, then Medium on category 33.33% or 4 teachers, and last, Less on category 41.66% or 5 teachers with average consideration 17.83 .

Keywords: *Understanding, PJOKTeacher, Pencak Silat Material*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Azis Annaqi
NIM : 12601244089
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan
Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-
Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 10 Juli 2018
Yang Menyatakan,



Muhammad Azis Annaqi
NIM. 12601244089

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN SMP SE-KECAMATAN PONJONG TERHADAP MATERI PENCAK SILAT

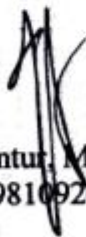
Disusun Oleh:

Muhammad Azis Annaqi
NIM. 12601244089

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, 10 Juli 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.
NIP. 19731006 200112 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN SMP SE-KECAMATAN PONJONG TERHADAP MATERI PENCAK SILAT

Disusun Oleh:

Muhammad Azis Annaqi
NIM. 12601244089

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 16 Agustus 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		11/10 2018
Aris Fajar Pambudi, M.Or. Sekretaris		10/10-2018
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. Penguji Utama		10-10-18

Yogyakarta, Oktober 2018
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. (QS. Al-Insyirah: 6)
2. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum hingga mereka mengubah diri mereka(QS. Ar- ra'd :11)
3. Apabila sesuatu yang kau senangi tidak terjadi, maka senangilah apa yang terjadi. (Ali bin Abi Thalib)
4. Hindarilah prasangka, karena prasangka itu berita paling bohong. Jangan saling mencari keburukan orang. Jangan saling mengorek rahasia orang lain dan saling menyaingi, jangan saling mendengki, jangan saling marah dan jangan saling acuh, tetapi jadilah kamu semua bersaudara sebagai hamba-hamba Allah (Hadis Riwayat Muslim) sendiri” -Q.S Ar-Ra'd :11

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Orang Tuaku Bapak Budi Bowo Riswanta ,S.Kp. & Ibu Siti Rochani,S.Pd. yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd, selaku Ketua Jurusan POR yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
4. Ibu Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari , M. Or, selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.

5. Ibu Nur Rohmah Muktiani, M.Pd, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Bapak dan Ibu Guru SMP Se- Kecamatan Ponjong kabupaten Gunung Kidul, yang telah telah memberikan kerja sama dalam pengambilan data skripsi.
8. Kedua Orangtua yang telah memberikan dorongan dan doa restu, baik moral maupun material selama penulis menuntut ilmu.
9. Untuk Adikku, Muhammad Arif Annaji, Fitri Khoirunisa, Firdaus Attaqi, Anisa Nur Dina, Muhammad Faqih Abidin, Muhammad Amir Khoirudin tercinta yang selalu memotivasi untuk mendapatkan gelar sarjana.
10. Teman-teman PJKR D 2012, Muh Arifin dan rekan-rekan serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

Sangat disadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh sebab itu mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi para pembaca.

Yogyakarta, 10 Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II. KAJIAN TEORI	 11
A. Deskripsi Teori	11
1. Hakikat Pemahaman	11
2. Hakikat Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan ...	13
3. Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan	22
4. Hakikat Pencak Silat	25
5. Hakikat Materi Pencak Silat.....	31
6. Kurikulum	77
7. Hakikat Kurikulum 2013.....	78
8. Hakikat Bahan Pelajaran/ Bahan Mengajar	89
B. Penelitian yang Relevan	90
C. Kerangka Berpikir	92
 BAB III. METODE PENELITIAN	 96
A. Desain Penelitian	96
B. Tempat dan Waktu Penelitian	95
C. Populasi Penelitian	95
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	95
E. Instrumen Penelitian	96
F. Teknik Pengumpulan Data	109
G. Teknik Analisis Data.....	110

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	114
A. Hasil Penelitian	114
B. Pembahasan	121
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	126
A. Kesimpulan	126
B. Implikasi	126
C. Keterbatasan Penelitian	127
D. Saran	127
DAFTAR PUSTAKA	128
LAMPIRAN	131

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kompetensi Yang Diharapkan	82
Tabel 2. Peta Materi	83
Tabel 3. Kompetensi Dasar, Materi Pembelajaran, Dan Kegiatan Pembelajaran Untuk Materi Pencak Silat Kelas VII.....	85
Tabel 4. Kompetensi Dasar, Materi Pembelajaran, Dan Kegiatan Pembelajaran Untuk Materi Pencak Silat Kelas VIII	86
Tabel 5. Kompetensi Dasar, Materi Pembelajaran, Dan Kegiatan Pembelajaran Untuk Materi Pencak Silat Kelas IX	87
Tabel 6. Daftar SMP Negeri se-Kecamatan Ponjong.....	95
Tabel 7. Kisi-kisi angkat Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat.	100
Tabel 8. Skor alternative Jawab.....	102
Tabel 9. Rangkaian butir-butir instrument yang gugur dalam uji validasi.....	106
Tabel10.Kisi-kisi Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat setelah uji coba.	106
Tabel 11. Kategori pengelompokan perhitungan	111
Tabel 12.Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat.....	112
Tabel 13. Kategorisasi Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat.....	113
Tabel 14. Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Gerak Spesifik Pencak Silat.....	114
Tabel 15. Kategorisasi Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Gerak Spesifik Pencak Silat.....	115

Tabel 16. Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Variasi Gerak Spesifik Pencak Silat	116
Tabel 17 Kategorisasi Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Variasi Gerak Spesifik Pencak Silat	117
Tabel 18. Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik Pencak Silat	119
Tabel 19. Kategorisasi Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik Pencak Silat	119

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sikap salam/hormat	33
Gambar 2. Sikap berdoa	33
Gambar 3. Sikap tegak 1-4	34
Gambar 4. Sikap kangkan	35
Gambar 5. Kuda-kuda depan	36
Gambar 6. Kuda-kuda belakang	36
Gambar 7. Kuda-kuda samping	37
Gambar 8 Kuda- kuda tengah	37
Gambar 9. Kuda- kuda silang	38
Gambar 10. Sikap jongkok	38
Gambar 11. Sikap jengkeng	39
Gambar 12. Sikap duduk	40
Gambar 13 . Sikap berbaring	42
Gambar 14. Sikap Khusus	42
Gambar 15. Sikap pasang atas, sikap pasang menengah, sikap pasang bawah ...	44
Gambar 16. Arah delapan penjuru mata angin	47
Gambar 17. Langkah dengan angkatan	48
Gambar 18. Langkah geser	48
Gambar 19. Langkah putaran	49
Gambar 20. Langkah loncatan	50
Gambar 21. Langkah lompatan	50
Gambar 22. Langkah ingsutan / seseran	51
Gambar 23. Pola langkah lurus	52
Gambar 24. Pola langkah gergaji atau sig-sag	53
Gambar 25. Pola langkah ladam tunggal	54

Gambar 26. Pola langkah ladam ganda	54
Gambar 27. Pola langkah segi tiga tunggal dan rangkap	55
Gambar 28. Pola langkah segiempat lurus dan potong	56
Gambar 29. Pola langkah huruf S	57
Gambar 30. Macam – macam tangkisan	58
Gambar 31. Macam – macam tangkisan siku	59
Gambar 32. Tangkisan tepis, tangkisan gedik, tangkisan kelit	60
Gambar 33. Tangkisan siku, tangkisan jepit atas, tangkisan jepit bawah	60
Gambar 34. Tangkisan potong, tangkisan sanggah, tangkisan gelang	61
Gambar 35. Tangkisan keprok, tangkisan kibas, tangkisan lutut	62
Gambar 36. Macam –macam hindaran	63
Gambar 37. Macam – macam elakan	64
Gambar 38. Pukulan depan ,samping,sangkol,lingkar	66
Gambar 39. Tebasan,tebangan,sangga,tamparan	67
Gambar 40. Kepret,tusukan ,totokan, patukan	68
Gambar 41. Cengkraman, gentusan, dobrakan	69
Gambar 42. Sikutan atas,sikutan tusuk, sikutan samping, sikutan belakan	69
Gambar 43. Tendangan lurus, tendangan tusuk	70
Gambar 44. Tendangan jejag, tendangan T.....	71
Gambar 45. Tendangan celorot, tendangan kepret.....	72
Gambar 46. Tendangan belakang,tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit	73
Gambar 47. Tendangan bilah, tendangan baling.....	73
Gambar 48. Hentakan bawah, sapuan	74
Gambar 49. Sabetan , besetan, dengkulan. guntingan.....	75
Gambar 50. Macam-macam tangkapan.....	76
Gambar 51. Macam-macam kunciian	76

Gambar 52. Macam-macam Bantingan.....	77
Gambar 53. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat	114
Gambar 54. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Gerak Spesifik Pencak Silat	116
Gambar 55. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Variasi Gerak Spesifik Pencak Silat	118
Gambar 56. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik Pencak Sila	120

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian Fakultas.....	131
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Kabupaten Sleman	132
Lampiran 3. Kartu Bimbingan	133
Lampiran 4. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i>	134
Lampiran 5. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i>	135
Lampiran 6. Surat Keterangan Sekolah	136
Lampiran 7. Data Responden Penelitian	145
Lampiran 8. Angket Uji Coba	146
Lampiran 9. Angket Ambil Data	156
Lampiran 10. Tabulasi Data Penelitian	166
Lampiran 11 Uji Validitas.....	167
Lampiran 12 Uji Reliabilitas.....	171
Lampiran 13. Statistik Deskriptif	173
Lampiran 14. Dokumentasi	176

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani / PJOK pada hakikatnya merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Dalam pelaksanaannya bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui pendidikan jasmani (Depdiknas,2004:2). Pendidikan yang bermutu memberikan kesempatan kepada peserta didik dalam mengembangkan potensi dirinya dan lingkungan belajar yang mendukung. Di dalam Garis – garis Besar Haluan Negara (GBHN) tahun 1993 tentang pendidikan Nasional dalam pembangunan jangka panjang kedua disebutkan bahwa tujuan pendidikan ialah mewujudkan manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan yang maha esa, berbudi pekerti luhur, cerdas patriotik, berdisiplin, produktif dan professional (Suryobroto, 2001:1).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan oleh sekolah untuk menunjang dan menjaga kebugaran dan kesehatan bagi siswa. Selain itu, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga dapat menunjang dan menumbuhkan bakat dan minat siswa dalam dunia olahraga. Menumbuhkan bakat dan minat dalam aktivitas jasmani dan olahraga pada siswa merupakan salah satu dari proses mendewasakan siswa dengan mengarahkan kepada aktivitas yang positif. Tumbuhnya motivasi

yang tinggi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa akan menunjang keberhasilan pembelajaran yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian Muktiani (2014: 28-29), menunjukkan bahwa kesulitan belajar beladiri yaitu dasar gerak Pencak silat yang paling dominan dirasakan oleh siswa adalah dari faktor materinya sendiri. Walaupun secara keseluruhan secara keseluruhan selain dari faktor materi adalah bersumber dari faktor diri sendiri, Guru, serta yang bersumber dari faktor luar.

Melihat keterangan di atas maka guru PJOK memiliki tugas dan tanggung jawab yang sangat berat. Guru harus membimbing anak didik menjadi manusia yang profesional dan membentuk manusia seutuhnya melalui mata pelajaran PJOK. Untuk mencapai maksud dan tujuan tersebut guru harus betul – betul menghayati dan memahami anak didiknya sesuai dengan perkembangan fisik, mental dan nilai – nilai yang berlaku di masyarakat, serta guru harus menguasai dan paham terhadap materi mengajar.

Pencak silat merupakan salah satu materi mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diberikan di lingkungan sekolah, seperti yang dikemukakan oleh Kriswanto (2015: 19) bahwa pencak silat pada hakikatnya adalah substansi dan sarana pendidikan mental spiritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur. Materi pelajaran pencak silat merupakan salah satu materi yang diambil dari permainan tradisional seni beladiri. Pencak silat merupakan salah satu permainan tradisional yang asli dari karya bangsa Indonesia.

Untuk menyajikan pembelajaran kepada para siswanya guru PJOK hendaknya mempunyai kemampuan memahami materi pelajaran dari metode yang tepat sesuai dengan karakteristik siswanya. Bahan pelajaran akan mudah diterima dan dikuasai oleh siswa. Jika disampaikan dengan prinsip – prinsip yang benar, berangsur-angsur dari yang mudah ke yang sulit atau sukar dan berulang – ulang dengan menggunakan metode yang relevan dengan tujuan dan bahan pelajaran.

Kurikulum menjadi dasar atau rambu-rambu dalam proses pembelajaran. Berdasarkan kurikulum yang berlaku, materi olahraga beladiri merupakan ruang lingkup dari permainan dan olahraga dalam mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan). Di tingkat SMP (Sekolah Menengah Pertama), materi bela diri terdapat dalam materi ajaran mulai dari kelas VII, VIII, dan IX. Terlaksananya sebuah proses pembelajaran dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Suryobroto (2004:1), bahwa dalam pembelajaran pendidikan jasmani agar dapat belajar dengan sukses dan lancar ditentukan oleh beberapa faktor, antara lain; guru, siswa, kurikulum, sarana prasarana, tujuan, metode, lingkungan yang mendukung, dan penilaian.

Memasukkan pembelajaran beladiri pencak silat sebagai salah satu dari bagian materi dalam kurikulum, hal ini tentu perlu adanya peranan seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang menguasai dan paham terhadap materi beladiri pencak silat dalam menentukan materi pembelajaran yang baik dan mendukung adanya pelestarian olahraga pencak silat. Berdasarkan hasil observasi di SMP N 2 Gamping, dalam pemilihan materi

pembelajaran, melalui beberapa pertimbangan antara lain sarana, prasarana, dan penguasaan materi yang dikuasai oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Materi pembelajaran pencak silat hanya mendapatkan porsi pembelajaran yang minim dikarenakan tidak tersedianya peralatan pencak silat yang aman dan nyaman untuk pembelajaran pencak silat. Selain itu, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kesulitan untuk mempraktikkan teknik dan gerakan pencak silat. Faktor usia yang sudah menua membuat guru berpikir negatif akan kemampuan mereka mengingat gerakan-gerakan seni bela diri pencak silat, dan kurangnya pemahaman materi beladiri pencak silat hal inilah yang membuat sebagian besar guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan enggan untuk memilih materi beladiri pencak silat.

Permasalahan tersebut semakin jelas terbukti setelah melakukan observasi ke sekolah yang lain yaitu SMP N 3 Karangmojo, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah tersebut memberikan alasan mereka tidak pernah mengajarkan materi pembelajaran pencak silat, hal itu disebabkan karena mereka tidak menguasai materi pembelajaran pencak silat sehingga membuat mereka tidak percaya diri dalam menyampaikan materi, mereka beranggapan bahwa hanya seorang ahli dalam pencak silat yang mampu menyampaikan materi pencak silat. Takut siswa tidak antusias dalam mengikuti pembelajaran beladiri. Guru tidak mengajarkan materi beladiri pencak silat memang bukan kesalahan karena beladiri pencak silat bukanlah materi yang harus diajarkan.

Penyampaian materi beladiri dalam pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga memang terkadang hanya sebatas teori saja. Permasalahan yang sering muncul di mana penguasaan dan pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tentang materi pencak silat kurang menyeluruh. Keadaan ini menyebabkan guru kurang percaya diri dalam menyampaikan materi pembelajaran pencak silat secara menyeluruh. Setiap guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kecenderungan memiliki keahlian khusus yang dikuasainya dalam bidang olahraga dan aktivitas jasmaninya. Kecenderungan ini tentu menjadi alasan bahwa tidak semua guru dapat memahami materi pembelajaran pencak silat secara baik. Selain itu, pembelajaran yang diperoleh oleh calon guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan waktu menempuh gelar sarjana tidak seluruh calon guru diwajibkan untuk memilih materi pencak silat. Mata pelajaran pencak silat merupakan mata pelajaran pilihan yang dapat dipilih oleh calon guru. Selain itu, dalam proses pembelajaran mengajar calon guru hanya diwajibkan menguasai konsep-konsep pembelajarannya secara baik. Keadaan ini menunjukkan bahwa tidak seluruh calon guru memiliki pemahaman dan keahlian yang sama dalam menguasai materi pencak silat.

Meskipun tidak seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kurang menguasai dan memahami materi pembelajaran pencak silat, sekolah memiliki solusi untuk mengatasi keterbatasan tersebut. Salah satu solusinya yaitu dengan mengadakan ekstrakurikuler pencak silat di luar jam pembelajaran. Hal ini merupakan salah satu solusi yang diambil oleh guru

pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk membantu menyampaikan materi pembelajaran pencak silat kepada siswa.

Selain dari faktor guru, faktor siswa juga dapat berpengaruh dalam mendukung terlaksananya pembelajaran. Siswa bisa menjadi faktor pendukung dalam pembelajaran beladiri, misalnya adanya siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beladiri atau bahkan perguruan beladiri di luar sekolah. Adanya siswa yang sudah memiliki keterampilan beladiri tentu semakin mempermudah guru untuk mengefektifkan proses pembelajaran, misalnya siswa yang sudah ahli beladiri dapat dijadikan model untuk mendemonstrasikan teknik beladiri.

Pelaksanaan pembelajaran beladiri juga tidak terlalu sulit jika dilihat dari faktor sarana dan prasarana. Pembelajaran beladiri tidak membutuhkan sarana dan prasarana yang rumit, cukup dengan sebuah lapangan untuk menampung para siswa. Pelajaran beladiri tidak memerlukan peralatan seperti dalam pelatihan beladiri di perguruan beladiri, misalnya matras, pelindung badan, sansak dan lain sebagainya. Dalam pembelajaran PJOK yang terpenting adalah siswa melakukan aktivitas gerak sesuai dengan materi. Jika guru memang menginginkan kelengkapan peralatan pun, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat membuat modifikasi alat-alat tersebut.

Dilihat dari faktor materi, sebenarnya materi beladiri untuk diajarkan di sekolah tidak terlalu rumit. Materi untuk pembelajaran beladiri misalnya dapat diajarkan oleh seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan meskipun tidak mempelajari beladiri secara mendalam karena tidak memuat tekni-teknik gerakan yang rumit seperti di perguruan beladiri. Apabila

memamang dirasa sulit, guru juga dapat mencari sumber belajar materi beladiri pencak silat baik itu melalui media internet, buku, maupun langsung dari ahli beladiri pencak silat.

Kemampuan menguasai bahan pelajaran sebagai bagian integral dari proses belajar mengajar. Guru yang bertaraf profesioanal penuh mutlak harus menguasai bahan yang diajarkannya. Penguasaan bahan pelajaran oleh guru ternyata memberikan pengaruh terhadap hasil prestasi siswa, banyak sekali penelitian yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara penguasaan bahan oleh guru dengan hasil belajar yang dicapai oleh siswa.

Faktor guru mempunyai pengaruh yang besar dalam tercapainya suatu pembelajaran, seperti latar belakang pendidikan, pengalaman, pengetahuan, pemahaman dan kratifitas, hal tersebut sangat menentukan kualitas pendidikan. Sehubungan dengan kualitas guru sebagai penyelenggara pembelajaran saat ini perlu dipertanyakan seberapa baik tingkat pemahaman terhadap materi pencak silat sebagai bahan mengajar. Berdasarkan uraian diatas maka dilakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat”.

B. Identifikasi Masalah

Bertolak dari latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat.
2. Sarana, prasarana yang tidak ada dan kurang penguasaan materi pencak silat oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
3. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kesulitan untuk mempraktikkan teknik dan gerakan pencak silat karena faktor usia yang sudah menua membuat guru berpikir negatif akan kemampuan mereka mengingat gerakan-gerakan seni bela diri pencak silat.
4. Takut siswa tidak antusias dalam mengikuti pembelajaran beladiri Pencak Silat.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan berbagai identifikasi masalah diatas maka penelitian ini dibatasi hanya Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi, dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan mengenai Seberapa Tingkat

Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat”

F. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui seberapa Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat, maka dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan bukti secara ilmiah seberapa baik Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat sehingga dapat dijadikan acuan dalam pengembangan program Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam melakukan penelitaian dibidang Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan lainnya.

- b. Masukkan untuk Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan khususnya di SMP Se-Kecamatan Ponjong untuk memberikan materi pencak silat dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan
- c. Lembaga (Sekolah atau Dinas Pendidikan Nasional) sebagai bahan informasi dalam melakukan pembinaan karir Guru Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan.
- d. Siswa sebagai tambahan pengetahuan tentang pencak silat sebagai budaya dan beladiri asli indonesia yang harus di lestarikan

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pemahaman

Pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan yang dipelajari. Pemahaman tidak akan terwujud apabila sebelumnya tidak ada pengetahuan yang membentuknya. Pengetahuan tidak akan bermakna pada penerapannya jika tidak ada pemahaman, mengenai pemahaman itu. Pemahaman itu memiliki makna yang sangat penting dalam sebuah melaksanakan sebuah pembelajaran.

Menurut wahyu Baskoro (2005:235), pemahaman adalah suatu proses pembuatan, cara memahami atau menanamkan dan memahami. Memahami adalah mempelajari baik-baik supaya paham, mengerti dan menanamkan pengertian. Menurut Blomm yang dikutip oleh R.Ibrahim dalam Bibib Elyantoro (2010: 7-8), Klasifikasi tingkah laku meliputi :

a. Tahu /Pengetahuan

Diartikan sebagai kemampuan mengenal atau mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya dari yang sederhana sampai pada hal-hal yang sukar.

b. Pemahaman atau memahami(*comprehension*)

Diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.pada umumnya unsur pemahaman ini menyangkut kemampuan mengungkap makna suatu konsep, yang ditandai antra lain dengan kemampuan menjelaskan arti suatu konsep dengan kata-kata sendiri.

c. Aplikasi (penerapan)

Diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada suatu situasi atau kondisi yang sebenarnya.

d. Analisis

Diartikan suatu kemampuan untuk menjabarkan suatu materi atau suatu subjek ke dalam komponen-komponen tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lainnya.

e. Sintesis

Diartikan suatu kemampuan untuk menyusun formulasi-formulasi baru dari formasi-formasi yang lama. Kemampuan memadukan berbagai konsep atau komponen, sehingga membentuk suatu pola struktur atau bentuk baru

f. Evaluasi

Diartikan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau obyek. Kemampuan memberi pertimbangan atau penilaian terhadap gejala atau peristiwa berdasarkan norma – norma atau patokan tertentu.

Selanjutnya Sudjana(2014:24), mengemukakan pemahaman atau *comprehension* didefinisikan sebagai kemampuan mengkap pengertian dari sesuatu, Hal ini dapat ditunjukkan dalam bentuk menerjemahkan sesuatu dengan cara menjelaskan atau memberi intisari, dan memperkirakan kecenderungan pada masa yang akan datang. Hasil belajar sub ranah ini meningkat satu tahap lebih tinggi dari pada sub ranah pengetahuan.

Pemahaman atau *comprehension* memiliki yang sangat penting dan mendasar bagi seseorang karena dengan pemahaman yang dimiliki seseorang akan mampu meletakkan sesuatu bagian pada proporsinya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan pemahaman merupakan tingkatan kedua setelah tahu. Tingkatan pengetahuan diawali dengan proses tahu terlebih dahulu. Tahu diartikan sebagai kemampuan untuk mengingat sesuatu hal atau materi yang telah dipelajari sebelumnya. Setelah adanya

proses tahu diharapkan orang tersebut mampu memahami tentang sesuatu hal yang telah ia pelajari atau ketahui. Dalam hal ini pemahaman diartikan sebagai kemampuan seorang untuk dapat menjelaskan yang telah diketahui atau dipelajari sebelumnya secara benar. Seorang guru diharapkan memiliki pemahaman tentang materi pencak silat secara benar dan baik sesuai dengan tujuan pembelajaran. Dalam penelitian ini ingin mengungkapkan sejauh mana kemampuan guru pendidikan Jasmani / PJOK SMP se Kecamatan Ponjong terhadap pemahaman materi pencak silat sebagai bahan mengajar.

2. Hakikat Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Menurut Sukintaka salam Ony Setiyawan (2003:7), mengemukakan bahwa guru pendidikan jasmani/PJOK adalah tenaga profesional yang menangani proses kegiatan belajar mengajar antara peserta didik dan lingkungannya yang diatur secara sistematis dengan tujuan untuk membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani. Menurut Soebroto dalam Ony Setiyawan (2003:7), guru pendidikan jasmani/PJOK adalah seorang yang memiliki jabatan ati profesi yang memerlukan keahlian khusus dalam usaha pendidikan dengan memberikan pembelajaran pendidikan jasmani/PJOK. Guru merupakan salah satu komponen dalam peoses belajar mengajar yang mempunyai peranan yang besar terhadap tercapainya tujuan pembelajaran, sehingga diharpkan dapat berperan aktif dan dapat menempatkan dirinya sebagai tenaga professional, sesuai dengan tuntutan masyarakat yang semakin berkembang.

Menurut Sukintaka (2001:58), tentang kemampuan guru pendidikan jasmani/PJOK yang baik harus memenuhi persyaratan guru pada umumnya yang kiranya perlu diulang disini, ialah seorang guru itu berjiwa Pancasila dan pendukung atau pengembang norma, persyaratan guru pendidikan jasmani/PJOK menurut seorang guru pendidikan jasmani untuk mempunyai kemampuan sebagai berikut:

- a. Memahami pengetahuan pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah.
- b. Memahami karakteristik siswa.
- c. Mampu membangkitkan dan memberikan kesempatan anak untuk berkreasi dan aktif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani serta mampu menumbuhkembangkan potensi/kemampuan dan ketrampilan motorik gerak.
- d. Mampu memberikan bimbingan dan pengembangan anak dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani.
- e. Mampu merencanakan dan melaksanakan, mengendalikan dan menilai serta mengoreksi dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani di sekolah.
- f. Memiliki pemahaman dan penguasaan keterampilan gerak.
- g. Memiliki pemahaman tentang kondisi jasmani.
- h. Memiliki kemampuan untuk menciptakan, mengembangkan dan memanfaatkan lingkungan yang sehat dalam upaya menciptakan tujuan pendidikan jasmani.
- i. Memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi potensi peserta didik dalam dunia olahraga.
- j. Memiliki kemampuan untuk menyalurkan hobinya dalam olahraga.

Guru pendidikan jasmani/PJOK dalam proses pembelajaran harus memiliki kemampuan tersendiri guna mencapai harapan yang diidamkan dalam melaksanakan pendidikan pada umumnya dan proses pembelajaran pada khususnya. Dijelaskan oleh Sukarno dan Sukintaka yang dikutip dari Sutoro (2006:15-16), tentang pelaksanaan mengajar pendidik jasmani yang dianggap baik: Mengajar merupakan suatu usaha yang kompleks, sehingga sukar menentukan bagaimana sebenarnya mengajar yang baik.

Guru dikatakan baik bila mana memenuhi sepuluh kompetensi guru, adalah sebagai berikut:

a. Menguasai bahan pelajaran

Menguasai bahan pelajaran, berarti memungkinkan guru dapat menyajikan bahan pelajaran sebaik-baiknya, sehingga siswa dapat menerima dan mengelolanya secara menetap sebagai bekal pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan.

b. Mengelola proses belajar mengajar

Kemampuan mengelola proses belajar mengajar, memungkinkan guru merencanakan dan menyelenggarakan pelajaran dengan baik sehingga dapat diikuti oleh siswa dengan mudah dan efektif.

c. Mengelola kelas

Kemampuan mengelola kelas memungkinkan guru menumbuhkan dan mengembangkan suasana kelas yang dapat mendorong siswa mengikuti proses belajar mengajar dengan penuh minat.

d. Menggunakan media

Memungkinkan guru memilih berbagai media dan sumber belajar yang tepat, sehingga siswa memperoleh minat yang sebesar-besarnya dari media dan sumber belajar tersebut demi pencapaian hasil belajar yang optimal.

e. Mengelola interaksi belajar mengajar

Kemampuan mengelola interaksi belajar mengajar memungkinkan guru mengatur kegiatan siswa dalam belajar, sehingga siswa mencapai hasil belajar yang optimal.

f. Menilai prestasi siswa untuk kepentingan kependidikan pengajaran

Kemampuan menilai hasil belajar siswa memungkinkan guru menilai tepat kemampuan belajar siswa sebagai bahan umpan balik bagi penunjang proses perkembangan siswa lebih lanjut.

g. Mengenal fungsi dan program pelayanan bimbingan dan penyuluhan.

Mengenal fungsi bimbingan penyuluhan memungkinkan guru mengetahui arah perkembangan kepribadian siswa secara lebih mendalam, mengetahui hal-hal yang mungkin menimbulkan masalah-masalah bagi siswa, dapat dikenali atau dicegah secara dini.

h. Mengenal dan menyelenggarakan administrasi sekolah

Mengenal dan menyelenggarakan administrasi pendidikan memungkinkan berbagai catatan, informasi dan data tentang siswa (khususnya perkembangan, kegiatan dan kemajuan siswa) terkumpul, terorganisasikan dengan baik, sehingga semua informasi itu dipakai keputusan dalam langkah-langkah pembinaan dan pengembangan siswa selanjutnya.

- i. Memahami prinsip dan menafsirkan hasil-hasil penelitian guna keperluan pengajaran.

Memahami prinsip-prinsip dan hasil-hasil penelitian, memungkinkan guru secara terus menerus mengembangkan pengetahuan dan keterampilan bidang keahliannya, sehingga pendidikan yang diterima oleh siswa merupakan sesuatu yang hidup dan selalu diperbarui.

- j. Menguasai landasan pendidikan

Dengan menguasai landasan-landasan pendidikan diharapkan guru memiliki wawasan teoritis tentang tugasnya, sehingga dapat menyelenggarakan pendidikan sesuai dengan tuntutan perkembangan siswa dalam membina dan mengembangkan pribadi dan keterampilannya.

Dari uraian-uraian tentang kemampuan yang harus dimiliki seorang guru pendidikan jasmani di atas oleh Nana Sudjana (2002;17-22), ditegaskan bahwa kemampuan kerja guru pendidikan jasmani/PJOK dapat diguguskan ke dalam empat kemampuan dasar yaitu:

- a. Kemampuan menguasai bahan

Kemampuan menguasai bahan pelajaran sebagai bagian integral dari proses belajar mengajar, jangan dianggap pelengkap bagi profesi guru. Guru bertaraf profesional penuh mutlak harus menguasai bahan yang dikerjakannya. Adanya buku pelajaran yang dapat dibaca para siswa, tidak berarti guru tak perlu menguasai bahan. Sungguh ironis dan memalukan jika terjadi ada siswa yang lebih dahulu tahu tentang sesuatu dari pada guru. Memang guru bukan maha tau, tapi guru dituntut memiliki pengetahuan umum yang luas dan mendalam di keahliannya atau mata pelajaran yang menjadi tanggung jawabnya. Penguasaan bahan pelajaran oleh guru ternyata memberikan pengaruh terhadap hasil prestasi siswa, banyak sekali penelitian yang menyebutkan bahwa

terdapat hubungan yang positif antara penguasaan bahan oleh guru dengan hasil belajar yang dicapai oleh siswa.

Jadi kesimpulan dari uraian diatas adalah seorang guru dituntut untuk menguasai bahan pelajaran, sehingga dalam pelaksanaan proses belajar mengajar guru akan dapat mengarahkan para siswa sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai dalam pembelajaran.

b. Kemampuan merencanakan program belajar mengajar

Kemampuan merencanakan program belajar mengajar bagi seorang guru sama halnya dengan kemampuan mendesain bangunan bagi seorang arsitektur. Tidak hanya bias membuat gambar yang baik dan memiliki nilai estetik, akan tetapi juga harus mengetahui makna dan tujuan dari desain bangunan yang dibuatnya. Demikian halnya dengan guru, dalam membuat rencana/program belajar mengajar.

Sebelum perencanaan belajar mengajar, guru terlebih dahulu harus menguasai arti dan tujuan perencanaan tersebut, dan menguasai secara teoritis dan praktis unsur-unsur yang terdapat dalam perencanaan belajar mengajar. Kemampuan merencanakan program belajar mengajar merupakan muara dari segala pengetahuan teori, keterampilan dasar dan pemahaman yang mendalam tentang obyek belajar dan situasi pengajaran. Makna atau dari pada perencanaan/program belajar tidak lain adalah suatu proyeksi guru mengenai kegiatan yang harus dilakukan siswa selama pengajaran berlangsung. Dalam kegiatan tersebut secara rinci harus jelas kemana siswa akan dibawa (tujuan), apa yang harus

siswa pelajari (isi baha pelajaran), bagaimana cara siswa mempelacari (metode atau teknik) dan bagaimana kita mengetahui bahwa siswa telah mencapainya (penilaian). Tujuan, isi, metode dan teknik serta penilaian merupakan unsure utama yang secara minimal harus ada dalam setiap program belajar mengajar. Tujuan program atau perencanaan belajar mengajar tidal lain adalah sebagai pedoman bagi guru dalam melaksanakan praktik atau tindakan mengajar. Dengan demikian apa yang harus dilakukan guru pada waktu mengajar bersumber kepada program yang telah dibuat sebelumnya, jadi kemampuan membuat program belajar mengajar merupakan hal yang utama dilakukan oleh seorang guru.

c. Kemampuan melaksanakan / mengelola proses belajar mengajar

Melaksanakan/mengelola program belajar mengajar merupakan tahap pelaksanaan program yang telah dibuat. Dalam pelaksanaan proses belajar mengajar kemampuan yang dituntut adalah keaktifan guru dalam menciptakan dan menumbuhkan kegiatan siswa belajar sesuai dengan rencana yang telah disusun dalam perencanaan. Guru harus dapat mengambil keputusan atas penilaian yang tepat, apakah kegiatan belajar mengajar dihentikan, atautkah dibah metodenya, apakah mengulang dulu pelajaran yang lalu, manakala para siswa belum dapat mencapai tujuan pengajaran. Pada tahap ini disamping pengetahuan teori tentang belajar mengajar, tentang pelajar, diperlukan pula kemahairan dan ketrampilan teknik mengajar. Misalnya prinsip-prinsip mengajar, penggunaan alat

bantu pengajaran, penggunaan metode mengajar, ketrampilan menilai hasil belajar siswa, keterampilan memilih dan menggunakan strategi atau pendekatan mengajar.

Untuk itu tidak cukup dengan menguasai landasan teori mengenai belajar dan mengajar, tetapi yang sangat penting adalah pengalaman praktik yang intensif. Disinilah pentingnya pengalaman praktik lapangan bagi guru. Kemampuan mengelola proses belajar mengajar tidak mungkin diperoleh tanpa mengalaminya secara langsung.

d. Kemampuan menilai kemajuan proses belajar mengajar

Setiap guru harus dapat melakukan penilaian tentang kemajuan yang dicapai para siswa, baik secara iluminatif-observatif maupun secara structural-obyektif. Penilaian secara iluminatif-observatif dilakukan dengan pengamatan secara terus menerus tentang perubahan dan kemajuan yang dicapai siswa. Sedangkan penilaian secara structural-obyektif berhubungan dengan pemberian skor, angka atau nilai yang biasa dilakukan dalam rangka penilaian hasil belajar siswa.

Dari uraian diatas penulis menyimpulkan bahwa kemampuan kerja guru pendidikan jasmani /PJOK merupakan potensi untuk melakukan sesuatu hal dalam pekerjaan, atau dengan kata lain adalah karakteristik individu seperti intelegensi, manual skill, traits yang merupakan kekuatan potensial seorang untuk berbuat yang sifatnya stabil. Untuk menilai kemampuan kerja guru ada empat indicator yaitu: 1) kemampuan menguasai bahan 2) kemampuan merencanakan program belajar mengajar,

- 3) kemampuan melaksanakan atau mengelola proses belajar mengajar dan
- 4) kemampuan menilai kemajuan proses belajar mengajar.

Guru PJOK dituntut dapat bekerja dengan teratur dan juga kreatif dalam menghadapi pekerjaannya. Kemantapan dalam bekerja hendaknya merupakan karakteristik pribadinya sehingga pola kerja seperti ini terhayati oleh para siswa sebagai proses pendidikan. Kemantapan dan integritas pribadi terjadi dengan sendirinya, tetapi tumbuh melalui proses pembelajaran dan proses pendidikan yang sengaja diciptakan. Dengan demikian kemampuan guru pendidikan jasmani/PJOK sangat dibutuhkan untuk mengoptimalkan pembelajaran. Guru pendidikan jasmani/PJOK berusaha untuk mewujudkan tujuannya dengan mengajarkan dan meningkatkan aktifitas jasmani dengan bimbingan sesuai tujuan pendidikan. Menurut Noeng Muhadjir yang dikutip dalam Sutoro (2006:12), syarat pkok guru adalah :

- a. Memiliki pengetahuan lebih.
- b. Mengaplikasikan nilai dan pengetahuan.
- c. Bersedia memberikan pengetahuan dan kemampuan kepada orang lain.

Menurut Syarifudin yang dikutip dalam Sutoro (2006:13), menyatakan guru berhasil dalam pembelajaran dapat dilihat dari hal-hal dibawah ini:

- a. Tercapainya tujuan pembelajaran

Dalam proses pembelajaran siswa dapat mengetahui dan memahami konsep aktifitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.

b. Perubahan sikap dari siswa

Selama proses pembelajaran pendidikan jasmani anak didik melakukan tugas gerak dengan sungguh-sungguh dan antusias karena didukung keinginan bergerak siswa setelah kejenuhan dalam belajar.

c. Kegiatan olah raga yang dilakukan oleh siswa terjadi dalam ambang yang memadai dan disesuaikan dengan kemampuan fisik mereka.

Kegiatan yang terjadi dengan kemampuan yang tinggi akan memberikan dampak yang lebih efektif yaitu dalam peningkatan keterampilan gerak dan kesegaran fisik siswa.

d. Siswa merasakan terjadi proses pembelajaran dengan penguasaan keterampilan baru.

Belajar gerak memiliki penekanan pada penguasaan keterampilan baru. Siswa akan terangsang mengulang-ulang gerak tersebut bila penguasaan keterampilan gerak yang masih dilakukan dengan tingkat koordinasi rendah dari gerak yang sederhana ke gerak kompleks.

Dengan demikian guru pendidikan jasmani adalah seorang yang memiliki jabatan atau profesi yang menangani proses kegiatan belajar mengajar antara peserta didik dan lingkungannya yang diatur secara sistematis.

3. Hakikat Pendidikan Jasmani,Olahraga,Dan Kesehatan

Pendidikan jasmani,Olahraga,Dan Kesehatan pada dasarnya merupakan bagian dari integral dari system pendidikan secara keseluruhan,

bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, dan pembiasaan pola hidup sehat yang seimbang, serta penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani dan olahraga (Depdiknas, 2004:4).

Pendidikan jasmani, Olahraga, dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kongnitif, dan emosioanal dalam rangka system Pendidikan Nasional. (Depdiknas, 2004:2).

Sedang menurut Arma Abudulah dan Agus Manaji (1994:5), Pendidikan jasmani, Olahraga, dan kesehatan adalah sesuatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Dalam pengertian pendidikan jasmani dan kesehatan di atas dapat disimpulkan bahwa Pendidikan jasmani, Olahraga, dan kesehatan adalah bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktifitas yang terpilih dan terarah yang bertujuan menciptakan kebugaran jasmani, mental, emosional dan sosial, dapat menciptakan estetika pada pelaku atau pelajar Pendidikan jasmani, Olahraga, dan kesehatan.

a. Tujuan Pendidikan jasmani, Olahraga, dan kesehatan

Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2004:3), tentang kompetensi sekolah menengah pertama disebutkan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah :

- 1) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- 3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pendidikan jasmani.
- 4) Menumbuhkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokrasi melalui pendidikan jasmani.
- 5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olah raga, aktifitas pengembangan senam, aktifitas ritmik, akuatik (aktifitas air) dan pendidikan luar kelas (outdoor education).
- 6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani.
- 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga kesehatan diri dan orang lain.
- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktifitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
- 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Dengan memperhatikan tujuan tersebut di atas maka betapa besar manfaat pendidikan jasmani jika dilaksanakan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan tujuan pendidikan. Untuk itu guru pendidikan jasmani dituntut untuk melakukan proses pembelajaran secara benar dan baik.

b. Pembelajaran Pendidikan jasmani, Olahraga, dan kesehatan

Pembelajaran merupakan upaya pembimbingan terhadap siswa agar siswa sadar dan terarah dalam belajar serta memperoleh hasil belajar

sebaik-baiknya, sesuai dengan keadaan dan kemampuan siswa yang bersangkutan. Pembelajaran juga dapat diartikan sebagai sesuatu kegiatan melaksanakan suatu kurikulum serta lembaga pendidikan agar dapat mempengaruhi siswa untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan dalam GBHN yaitu menghantarkan siswa menuju perubahan-perubahan penguatan keterampilan dan sikap yang lebih baik (Agus S Suryobroto 2001;1). Sedangkan menurut Rusli Lutan (2001;1) ada 4 faktor yang mempengaruhi proses pendidikan jasmani yaitu: 1) Tujuan, 2). Materi, 3). Metode dan 4). Evaluasi.

Tujuan akan memberikan arahan atau panduan terhadap proses pendidikan jasmani/ PJOK yang sedang berlangsung. Tujuan pengajaran mengandung harapan tentang perubahan perilaku yang diharapkan pada diri siswa. Tujuan ini akan mewarnai atau mempengaruhi proses pembelajaran Pendidikan jasmani, Olahraga, dan kesehatan sehingga tujuan ini merupakan titik awal dari keseluruhan proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Materi merupakan substansi dari proses pembelajaran pendidikan jasmani. Pemberian materi dalam pendidikan jasmani tergantung pada pemilihan aktivitas, sehingga pemilihan aktivitas jasmani ini akan mempengaruhi proses pembelajaran. Materi dalam PJOK mengenai tugas-tugas gerak atau aktivitas jasmani yang direncanakan untuk dilaksanakan oleh siswa. Melalui tugas-tugas yang diberikan diharapkan terjadi perubahan.

Metode merupakan suatu cara atau jalan yang ditempuh dalam menyampaikan materi tersebut bisa mencapai tujuan yang ditetapkan. dengan metode yang tepat maka diharapkan dapat menghasilkan pembelajaran yang berkualitas tinggi. Harapanya dalam pembelajaran tercapai sehingga siswa dapat mengalami perubahan.

Evaluasi merupakan salah satu cara untuk mengetahui keberhasilan proses pembelajaran jasmani, Olahraga, dan kesehatan sebagai tolak ukur keberhasilan dalam mencapai tujuan Pendidikan jasmani, Olahraga, dan kesehatan.

4. Hakikat Pencak Silat

Hampir semua daerah di Indonesia terdapat perguruan-perguruan pencak silat dengan ciri khas dan alirannya masing-masing. Pencak silat memiliki berbagai nama sesuai daerah masing-masing seperti *bersilat*, *silek*, *gayong*, *cekak*, dll. Di Indonesia, pencak silat adalah sebuah budaya dan tradisi warisan turun temurun dari nenek moyang.

Menurut Mohammad Djoemali, salah satu seorang pendiri IPSI, Pencak adalah gerakan bela serang yang berupa tarian dan berirama dengan peraturan dan biasa untuk pertunjukan umum. Silat adalah intisari pencak untuk secara fisik membela diri dan tidak dapat digunakan untuk pertunjukan (Oong Maryono, 2000: 5). Sedangkan menurut KRT. Soetardjo Negoro dari Phasaja Mataram, Pencak adalah gerakan bela-serang yang teratur menurut sistem, waktu, tempat, dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing-masing secara ksatria, tanpa melukai perasaan. Jadi

pencak lebih menuntut pada segi lahiriah. Silat adalah gerak bela-serang yang erat hubungannya dengan rohani, sehingga menhidup-suburkan naluri, menggerakkan hati nurani manusia dan berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Sama halnya diungkapkan oleh Suharso (2005: 368) mengatakan, Pencak adalah permainan (keahlian) untuk mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak dan sebagainya. Sedangkan Silat adalah kepandaian berkelahi dengan ketangkasan menyerang dengan membela diri.

Menurut Notosoejitno (1997: 34) mengatakan, Pencak Silat adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan ribuan pribumi melawan gaya yang ada di seluruh Malay Archipelago, yang meliputi Indonesia, Malaysia, Singapura, Brunei Darussalam, Thailand Selatan dan Filipina Selatan. Kamus resmi bahasa Indonesia diterbitkan oleh Balai Pustaka (1989: 13), mendefinisikan pencak silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan atau tanpa senjata.

Pencak silat sering disebut sebagai seni bela diri yang berasal dari Indonesia. Seni bela diri bisa berarti seni dalam pembelaan diri atau dapat dimaknai sebagai dua pengertian yaitu seni dan bela diri, namun menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia dalam Erwin Setyo (2015: 14) menerangkan bahwa istilah pencak silat mempunyai arti permainan (keahlian) dalam

mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan senjata maupun tanpa senjata.

Pencak silat adalah warisan budaya bangsa Indonesia yang lahir sejak peradaban manusia di bumi pertiwi. Perkembangan pencak silat adalah satu rumpun dengan kebudayaan melayu. Di Indonesia terdapat lebih dari 800 perguruan pencak silat yang terdapat di beberapa daerah sesuai dengan adat istiadat setempat (Agung Nugroho, 2001: 4).

Pencak silat merupakan sistem bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai warisan budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 13).

Hakikat dalam pencak silat mempunyai substansi yang selaras dengan pengertian dan kaidah pencak silat, seperti yang dikemukakan oleh Erwin Setyo (2015: 19) bahwa pencak silat pada hakikatnya adalah substansi dan sarana pendidikan mental spiritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur. Ditegaskan lagi dalam lanjutan penjelasan Erwin Setyo (2015: 20) tentang penerapan hakikat dari belajar pencak silat itu harus mengandung arti bahwa :

- a. Manusia sebagai makhluk Tuhan harus mematuhi dan melaksanakan secara konsisten dan konsekuen nilai-nilai ketuhanan dan keagamaan, baik secara vertikal maupun horizontal
- b. Manusia sebagai makhluk individu atau makhluk pribadi wajib meningkatkan dan mengembangkan kualitas kepribadiannya untuk mencapai kepribadian yang luhur, yakni kepribadian yang bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat dan ajaran agama
- c. Manusia sebagai makhluk sosial wajib memiliki pemikiran, orientasi, wawasan, pandangan, motivasi, sikap, tingkah laku, dan

- perbuatan sosial yang luhur, dalam arti bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat
- d. Manusia sebagai makhluk alam semesta berkewajiban untuk melestarikan kondisi dan keseimbangan alam semesta yang memberikan kemajuan, kesejahteraan, dan kebahagiaan kepada manusia sebagai karunia Tuhan.

Pencak silat merupakan seni bela diri yang berakar pada rumpun Melayu, merupakan bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia yang harus dilestarikan keberadaannya (Fekum Ariesbowo, 2008: 3). PB IPSI serta BAKIN pada tahun 1975 (dalam Mulyono, 2013: 84) mendefinisikan pencak silat sebagai berikut:

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/ala, sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Di Indonesia, IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) adalah organisasi induk resmi yang menaungi perguruan-perguruan pencak silat di Indonesia, yang didirikan pada tanggal 18 Mei 1948. IPSI didirikan oleh 10 perguruan yang memberikan andil besar dalam upaya menyatukan perguruan-perguruan di Indonesia dalam sebuah ikatan organisasi. Kesepuluh perguruan ini diberi penghormatan dengan disebut sebagai 10 perguruan historis IPSI. 10 perguruan ini adalah KPS Nusantara, Perisai Diri, Tapak Suci, Phasadja Mataram, Perpi Harimurti, Perisai Putih, Putra Betawi, Setia Hati, Setia Hati Terate, dan PPSI.

Pencak silat tidak hanya suatu ilmu bela diri semata, akan tetapi memiliki aspek-aspek lain. Menurut Asep Kurnia Nenggala (2006: 46)

Pencak Silat memiliki 4 aspek/unsur yang terkandung di dalamnya, yaitu: beladiri, seni, olahraga, dan spiritual.

a. Unsur Beladiri

Pencak Silat adalah sebuah sistem pertahanan diri, maka aspek utamanya adalah beladiri. Unsur beladiri memperkuat manusia untuk membela diri dari berbagai ancaman dan bahaya dengan teknik dan taktik yang efektif.

b. Unsur Olahraga

Pencak Silat juga menjadi sarana dalam menjaga kebugaran jasmani, di mana fisik seorang pesilat sangat mempengaruhi ilmu beladiri yang dimilikinya. Selain untuk mengembangkan kebugaran jasmani, juga untuk mengembangkan ketangkasan dan prestasi olahraga.

c. Unsur Seni

Unsur seni merupakan wujud budaya dalam bentuk kaidah gerak dan irama yang tunduk pada keseimbangan, keselarasan, dan keserasian. Pencak Silat memiliki nilai-nilai estetika yang indah dalam gerakan-gerakan beladirinya. Sehingga menyenangkan siapapun yang melihatnya.

d. Unsur Spiritual

Unsur spiritual membentuk sikap dan kepribadian luhur dengan menghayati dan mengamalkan berbagai nilai dan norma adat istiadat yang mengandung makna sopan santun sebagai etika kalangan pendekar. Sebagian besar aliran maupun perguruan Pencak Silat khususnya yang ada di Indonesia mengajarkan nilai ketuhanan sebagai aspek penunjang

dalam berlatih, bahkan ada beberapa yang menjadikan aspek spiritual ini sebagai dasar dan unsur paling utama dalam keilmuannya.

Agung Nugroho juga menjelaskan dalam Joko Susilo (2012: 15) bahwa, pencak silat adalah sistem beladiri yang mempunyai empat nilai sebagai satu kesatuan, yakni nilai etis, teknik, estetis, dan atletis. Dari beberapa pendapat dan penjelasan tentang nilai-nilai dan pengertian pencak silat, dapat disimpulkan bahwa selain menjadi nilai-nilai hidup sebagai makhluk Tuhan, makhluk individu, makhluk sosial, dan sebagai makhluk alam, pencak silat juga merupakan corak khas dan keistimewaan pencak silat yang bersumber dari budaya masyarakat Indonesia dan masyarakat rumpun melayu.

Pencak silat adalah salah satu jenis beladiri/sistem pertahanan diri di dunia yang berasal dari Indonesia meskipun ada pula yang menyebutkan negara-negara rumpun Melayu. Pencak silat adalah satu warisan kekayaan budaya yang dimiliki bangsa Indonesia yang memiliki empat aspek, yaitu aspek spiritual, aspek seni, aspek bela diri, dan aspek olahraga.

Pencak silat bukan hanya sekedar bela diri dan sistem pertahanan diri semata. Aspek-aspek dan bahkan pendidikan karakter yang terkandung di dalamnya menunjukkan keunggulannya sebagai sebuah bela diri. Sebagai contoh bahwa pencak silat mengajarkan untuk menghormati lawan. Kita kenal sikap pasang, adalah bukan hanya sebagai bagian dari persiapan dalam penyerangan dan pertahanan, tetapi juga penghormatan kepada lawan, karena siapapun lawan yang dihadapi tidak boleh dianggap remeh.

Pencak silat adalah bela diri tradisional, namun memiliki teknik-teknik yang sangat memikat. Walaupun pencak silat adalah bela diri tradisional, akan tetapi sejak lama pencak silat sudah mendunia. Eksistensi perguruan-perguruan pencak silat Indonesia yang ada di luar negeri menjadi bukti. Kejuaraan-kejuaraan internasional pun juga telah lama digelar antara lain pada ajang Sea Games, Kejuaraan Dunia, dan Asian Beach Games.

5. Hakikat Materi Pencak Silat

Pencak silat adalah gerak bela diri tingkat tinggi yang disertai dengan pernafasan sehingga merupakan penguasaan gerak yang efektif dan terkendali. Sering digunakan dalam latihan sabung atau pertandingan.

Pada zaman dahulu, teknik dan jurus pencak silat diciptakan dari hasil pengamatan lingkungan sekitar sehingga membentuk pola gerak yang mirip dengan kondisi alam sekitarnya, misalnya dari hasil mengamati binatang yang sedang berkelahi (Mulyono, 2013: 111). Namun seiring berkembangnya zaman, pencak silat terutama sebagai beladiri memiliki teknik-teknik dasar atau fundamental dan didalam kurikulum 2013 untuk SMP tehnik dasar pencak silat disebut juga gerak spesifik seni beladiri pencak silat. Menurut Agung Nugroho (2001: 103) teknik dasar adalah fondamen dimana gerakan-gerakan itu masih mudah dan sederhana.

Dalam pencak silat teknik dasar atau gerak spesifik seni beladiri merupakan dasar atau pondasi dalam melakukan gerakan, adapun teknik dasar pencak silat atau gerak spesifik seni beladiri pencak silat antara lain:

a. Sikap Dasar Pencak Silat

Menurut Agung Nugroho, (2004:27), sikap dasar merupakan pembentukan teknik dasar yang masih bersifat statis untuk pembentukan gerak dasar. Pembentukan gerak merupakan dasar dari pembentukan gerak yang meliputi sikap jasmani dan sikap rohaniah. Sikap jasmaniah adalah kesiapan fisik tubuh untuk melakukan gerakan –gerakan dengan kemahiran teknik yang baik. Adapun sikap rohaniah adalah kesiapan mental dan fikiran untuk melakukan tujuan dengan waspada, siaga, praktis dan efisien. Sikap jasmaniah nyata dapat dilihat dan ada sikap rohaniah yang dapat dirasakan.

Selanjutnya dijelaskan bahwa ada macam-macam sikap dasar pencak silat antara lain :

1) Sikap menghormat/salam

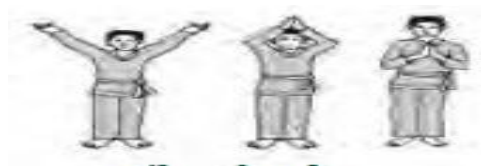
Sikap menghormat atau member salam dimulai dari sikap tegak satu, kemudian kedua telapak tangan dirapatkan di depan dada disertai tundukan kepala. Setelah dibalas penghormatan kemudian kembali ke sikap tegak satu lagi. Sikap menghormat dilakukan pada saat awal, memberi salam kepada teman dan berakhirnya pelajaran.



*Gambar 1. Sikap salam/hormat
(Agung Nugroho, 2001: 26)*

2) Sikap berdoa

Sikap berdoa dari sikap tegak satu, kemudian merentangkan kedua lengan ke atas diikuti pandangan ke atas, setelah itu rapatkan kedua tangan di atas kepala dan diturunkan lewat kepala berhenti depan dada. Saat tangan merapat di depan dada kepala ditundukan dilanjutkan berdoa dalam hati



*Gambar 2. Sikap berdoa
(Agung Nugroho, 2001: 27)*

3) Sikap berdiri

Sikap berdiri merupakan sikap awal sebelum melakukan gerakan. Ada tiga sikap berdiri dalam pencak silat, antara lain :

a) Sikap berdiri dengan posisi badan tegak, kedua kaki rapat agak dibuka. Sikap berdiri tegak terdiri dari empat sikap tegak, yang meliputi :

(1) Sikap tegak 1: berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan dan lengan lurus di samping badan.

(2) Sikap tegak 2: berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan mengepal berada di samping pinggang.

(3) Sikap tegak 3: berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan mengepal di dada.

(4) Sikap tegak 4: berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan silang di dada.



*Gambar 3. Sikap tegak 1-4
(Agung Nugroho, 2001: 27)*

b) Sikap berdiri kangkang

Sikap berdiri kangkang adalah sikap dasar untuk langkah dan kuda-kuda. Titik pertemuan garis –garis sikap menunjukan titik berat badan , agar kedua kaki sama simetris. Latihan sikap berdiri kangkang dari sikap tegak dua, sikap pelaksanaanya dengan pandangan ke muka , dan kedua tangan mengepal berada di pinggang.



*Gambar 4. Sikap kangkan
(Agung Nugroho, 2001: 28)*

c) Sikap berdiri kuda-kuda

Sikap berdiri kuda-kuda adalah posisi kaki tertentu, sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang. Sedangkan menurut Johansyah Lubis (2004:8) kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Pada dasarnya sikap kuda-kuda untuk melatih otot-otot kaki mencari keseimbangan badan untuk melakukan tendangan atau serangan lawan. Menurut Johansyah Lubis (2004:9-10), sikap kuda-kuda terdiri atas:

(1) Kuda-kuda depan

Kuda-kuda dengan sikap salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan ditopang oleh kaki depan. (posisi membentuk sudut 30 derajat).



*Gambar 5. Kuda-kuda depan
(Agung Nugroho, 2001: 29)*

(2) Kuda-kuda belakang

Kuda-kuda dengan sikap salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan ditopang oleh kaki belakang (posisi telapak kaki depan lurus dan telapak

kaki depan lurus dan kaki belakang membentuk sudut ± 60 derajat).



*Gambar 6. Kuda-kuda belakang
(Agung Nugroho, 2001: 29)*

(3) Kuda-kuda samping kiri/kanan

Kuda-kuda dengan posisi kedua kaki melebar sejajar dengan tubuh dan berat badan ditopang oleh salah satu kaki yang menekuk ke kiri dan ke kanan. (posisi membentuk sudut 30 derajat).



*Gambar 7. Kuda-kuda samping
(Agung Nugroho, 2001: 31)*

(4) Kuda-kuda tengah

Kuda-kuda dengan sikap kedua kaki melebar sejajar dengan bahu dan berat badan ditopang secara merata oleh kedua

kaki, dapat juga dilakukan dengan posisi serong. (posisi kedua telapak kaki serong membentuk sudut 30 derajat).



*Gambar 8. Kuda- kuda tengah
(Agung Nugroho, 2001: 30)*

(5)Kuda-kuda silang

Terdiri dari kuda-kuda silang depan, dan kuda-kuda silang belakang. Sikap kuda –kuda silang di mulai dari sikap berdiri tegak 2, berat badan bertumpu pada sayu kaki, kaki yang lain ringan sentuhan dengan ibu/ujung jari kaki. Posisi ini untuk sekalui kalu untuk menipu lawan, kaki yang satunya dapat berubah tempat.



*Gambar 9. Kuda- kuda silang
(Agung Nugroho, 2001: 31)*

4) Sikap jongkok

Menurut Agung Nugroho (2004;33), ada dua macam sikap jongkok dalam pencak silat terdiri atas:

a) Sikap jongkok

Sikap jongkok yang dimaksud adalah pantat duduk pada ujung kedua tumit. Badan dan kepala tegak lurus pandangan mata ke depan. Kedua telapak tangan diletakkan di kedua lutut masing-masing, tetap menjaga kewaspadaan dan kesiagaan.



*Gambar 10. Sikap jongkok
(Agung Nugroho, 2001: 32)*

b) Sikap jengkeng

Sikap jengkeng yang dimaksud adalah salah satu kaki kiri atau kanan di belakang pantat menempel pada kaki yang ada dibelakangnya. Kedua telapak tangan diletakkan di kedua lutut masing-masing, badan tegak dan pandangan ke depan.



*Gambar 11. Sikap jengkeng
(Agung Nugroho, 2001: 32)*

5) Sikap duduk

Sikap duduk merupakan sikap dasar dari permainan bawah. Menurut Agung Nugroho (2004:33-34), ada lima sikap duduk dalam pencak silat, yang terdiri dari:

a) Sikap duduk

Dari sikap tegak dua kemudian duduk dengan kedua kaki ditekuk, kedua tangan bersatu diletakkan di atas lutut, pandangan rileks ke depan.

b) Sikap sila

Dari sikap tegak dua kemudian duduk sila dengan kedua kaki dilipat, kedua tangan bersatu diletakan di atas lutut, pandangan rileks kedepan.

c) Sikap trapsila / mengorak sila/lube

Dari sikap kedua kemudian duduk dengan salah satu kaki lipat kedalam dan kaki lainnya dilipat keluar, tangan kiri tertumpu dilantai sedang tangan sikap di depan dada, pandangan sedikit menyamping.

d) Sikap simpuh/depok

Dari sikap tegak dua kemudian duduk dengan kedua lutut bertumpu dilantai, sedang kedua tangan bersatu diletakkan diatas lutut pandangan rileks ke depan.

e) Sikap sempok / depok

Dari sikap tegak dua kemudian duduk dengan kedua kaki dilipat silang, sedang kedua tangan bersatu di depan dada. Pandangan rileks ke depan.



*Gambar 12. Sikap duduk
(Agung Nugroho, 2001: 34)*

6) Sikap baring

Sikap baring adalah sikap jatuh agar pesilat tidak sakit. Fungsi latihan sikap berbaring adalah untuk melatih jatuhnya dan sikap pembelaan. Hal ini disebabkan pesilat tidak boleh terjatuh, oleh karena itu perlu menjaga keseimbangan badan dengan melatih otot-otot bahu, lengan dan perut, menurut Agung Nugroho (2004:35), ada tiga sikap berbaring dalam pencak silat, yaitu terdiri atas:

a) Sikap telungkup (jatuh depan)

Dari sikap jongkok pesilat meloncat jatuh ke depan dengan pelan kepala menengok kesamping kiri/kanan, kedua tangan

bertumpu dilantai menyangga di depan dada. Lutut, perut dan dada tidak menempel lantai, tetapi di tangan oleh kekuatan lengan.

b) Sikap miring (jatuhan samping kiri/kanan)

Dari sikap jongkok sambil merebah tempelkan pantat pelan ke lantai kesamping kiri, pada saat jatuhan miring dagu menempel dad, badan miring/menyamping paha ditekuk 90 derajat, telapak tangan kanan di depan dada dan lengan kiri memukul lurus di samping badan.

c) Sikap terlentang (jatuhan belakang)

Dari sikap jongkok sambil merebah tempelkan pantat pelan ke lantai, pada saat jatuhan terlentang dagu menempel dada dan pandangan ke pusar, paha ditekuk 90 derajat, kedua lengan tangan memukul lurus di samping badan.



*Gambar 13. Sikap berbaring
(Agung Nugroho, 2001: 36)*

7) Sikap khusus

Sikap khusus adalah sikap pancer bawah, sikap pancer terlentang, tegak satu kaki, sikap rimau/ merangkak, sikap mengorak sila/ lube, dan sikap kera. Sikap khusus yang paling sulit adalah tegak

satu kaki, karena sikap ini merupakan dasar melatih keseimbangan yang perlu untuk pembelaan maupun serangan.



*Gambar 14. Sikap Khusus
(Agung Nugroho, 2001: 37-38)*

8) Sikap pasang

Sikap pasang adalah teknik sikap dasar gerak kesiap-siagaan dalam menghadapi lawan untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola, dilakukan pada awal atau akhir dari rangkaian gerak. Sikap pasang merupakan sikap koordinasi sikap kuda-kuda sikap tubuh dan sikap lengan. Sikap merupakan kelanjutan dari sikap kuda-kuda dan juga sikap yang penting dalam melakukan bela serang.

Sikap pasang adalah teknik berposisi siap tempur optimal dalam menghadapi lawan yang dilaksanakan secara taktis dan efektif (Mulyono, 2013: 114). Sikap pasang atau pasangan adalah sikap

standar atau sikap permulaan untuk menghadapi lawan, yang bisa berpola menyerang atau menyambut (Joko Subroto, 1996: 13).

Pengertian lain dari sikap pasang adalah sikap taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut (Johansyah Lubis, 2004:20). Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015: 37), sikap pasang adalah sikap awal untuk melakukan serangan atau belaan.

Dari pengertian yang dikemukakan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa sikap pasang adalah sikap permulaan atau sikap siap untuk menghadapi lawan. Ditinjau dari tinggi rendahnya sikap tubuh, maka sikap pasang dapat dibagi menjadi tiga, yaitu : pasang atas, pasang tengah, dan pasang bawah.

Sikap pasang atas dan sikap pasang menengah, sikap ini terdiri dari : Pasang depan sejajar, Pasang depan serong, Pasang depan berputar , Pasang silang depan , Pasang silang belakang. Sikap pasang bawah, sikap ini terdiri dari : Jongkok ke depan , jengking ke samping



Gambar 15. Sikap pasang atas, sikap pasang menengah, sikap pasang bawah (Agung Nugroho, 2001: 26)

b. Gerak dasar pencak silat

Menurut Johansyah Lubis (2004:7), gerak dasar pencak silat adalah suatu gerakan terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan yaitu mental spiritual, aspek bela diri, aspek olah diri dan aspek seni budaya. Menurut Agung Nugroho (2004:42), sikap pasang dikembangkan berbagai bentuk gerakan pembelaan ataupun bentuk gerak penyerangan yang merupakan bentuk dasar pencak silat. Untuk menguasai gerak dasar tersebut perlu

dipahami arah delapan penjuru mata angin dan cara melangkah, supaya dapat memperoleh kedudukan yang tepat bila menghadapi lawan disertai dengan penempatan kaki yang benar.

Menurut Agung Nugroho (2004:42-51), adapun bentuk gerakan dasar pencak silat meliputi :

1) Arah delapan penjuru mata angin

Arah yang harus dipahami adalah arah delapan penjuru mata angin, dalam pengertian gerak. Menurut Agung Nugroho (2004:42-43),

a) Hitunagn 1, arah belakang

Kuda-kuda belakang yaitu kaki kiri depan dengan berat badan di belakang, badan tegak kedua tangan rileks di depan dada dan pandangan harus ke depan.

b) Hitungan 2. Arah serong kiri belakang

Kuda-kuda serong kiri belakang yaitu kaki kiri depan dengan berat badan di belakang, badan tegak kedua tangan rileks ke depan dada dengan arah dan pandangan harus ke depan dengan arah serong kiri.

c) Hitungan 3 arah samping kiri

Kuda-kuda samping kiri yaitu kuda-kuda sejajar dengan berat badan di kiri samping.

d) Hitungan 4. Arah serong kiri depan

Kuda-kuda serong kiri depan yaitu kaki kiri depan ditekuk, badan tegak kedua tangan rileks di depan dada dan pandangan lurus ke depan dengan arah serong kiri.

e) Hitungan 5. Arah ke depan

Kuda-kuda depan sejajar yaitu kaki kiri depan di tekuk, badan tegak kedua tangan rileks di depan dada dan pandangan lurus ke depan.

f) Hitungan 6. Arah serong kanan depan

Kuda-kuda serong kanan depan yaitu kaki kanan depan ditekuk dengan berat badan depan, badan depan tegak kedua tangan rileks di depan dada dan pandangan lurus ke depan dengan arah serong kanan.

g) Hitungan 7. Arah samping kanan

Kuda-kuda samping kanan yaitu kuda-kuda sejajar dengan berat badan di samping kanan.

h) Hitungan 8, arah serong kanan belakang

Kuda-kuda seorang kanan belakang yaitu kakani kanan depan ditekuk dengan berat badan di depan, badan tegak kedua tangan rileks di depan dada dan pandangan lurus.



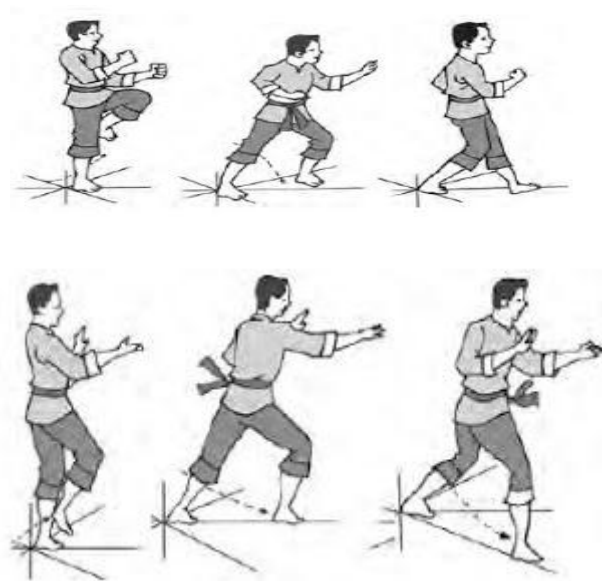
*Gambar 16. Arah delapan penjuru mata angin
(Agung Nugroho, 2001: 42)*

2) Langkah

Langkah adalah teknik gerak memindahkan atau mengubah posisi mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan (*favourable*). Menurut Agung Nugroho (2004:43-46), ada 5 cara dalam melakukan langkah, yaitu:

a) Langkah angkatan

Langkah angkatan adalah cara langkah untuk berpindah atau mengubah posisi yang dilakukan dengan mengangkat kaki. Langkah tersebut dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu angkatan tinggi paha, lutut siku-siku dengan kaki dan angkatan rendah kira-kira lutut bersudut 30 derajat.



Gambar 17. Langkah dengan angkatan
(Agung Nugroho, 2001: 43)

b) Langkah geser

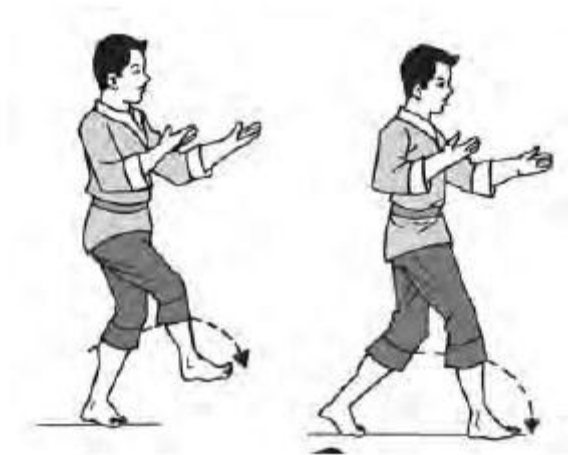
Langkah geser adalah cara melangkah untuk berpindah atau mengubah posisi yang dilakukan dengan menggeser kaki.



Gambar 18. Langkah geser
(Agung Nugroho, 2001: 44)

c) Langkah putaran

Langkah putaran adalah cara melangkah untuk berpindah atau mengubah posisi yang dilakukan dengan memutar kaki.



*Gambar 19. Langkah putaran
(Agung Nugroho, 2001: 44)*

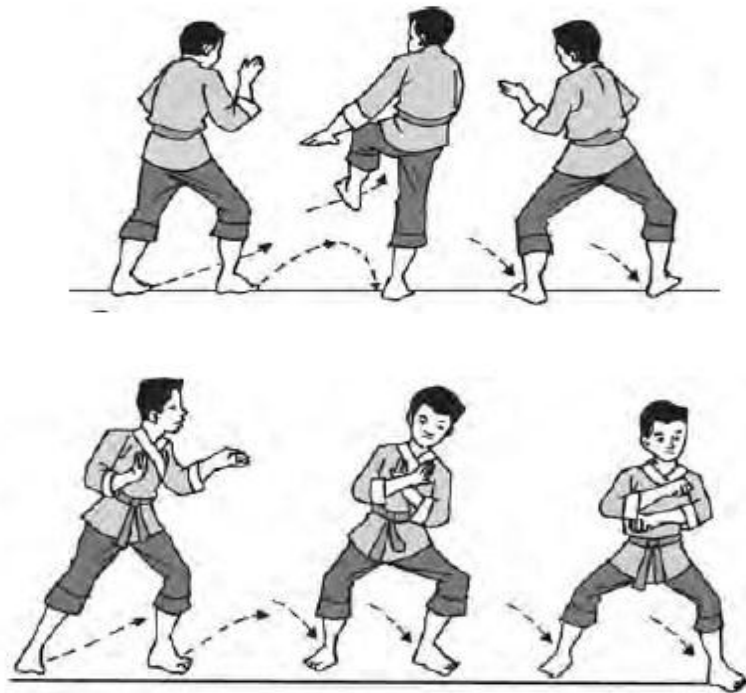
d) Langkah lompatan / loncatan

Langkah lompatan adalah cara melangkah untuk berpindah atau mengubah posisi yang dilakukan dengan melompat atau meloncat kaki. Cara melangkah lompatan adalah dengan satu kaki bertolak, disusul oleh kaki lainnya, dalam hal mendarat dapat dibagi dua macam, yaitu:

- (1) Kaki yang satu mendarat, diletakan di tempat yang sesuai dengan arah tujuan kemudian disusul dengan kaki lainnya.
- (2) Kedua kaki mendarat bersama-sama .

Perbedaan antara lompatan dan loncatan adalah :

- (1) Pada lompatan satu kaki bertolak, sedangkan loncatan kedua kaki bertolak.
- (2) Pada lompatan mendaratnya satu persatu saling menyusul, sedangkan pada loncatan mendaratnya kedua kaki bersamaan.



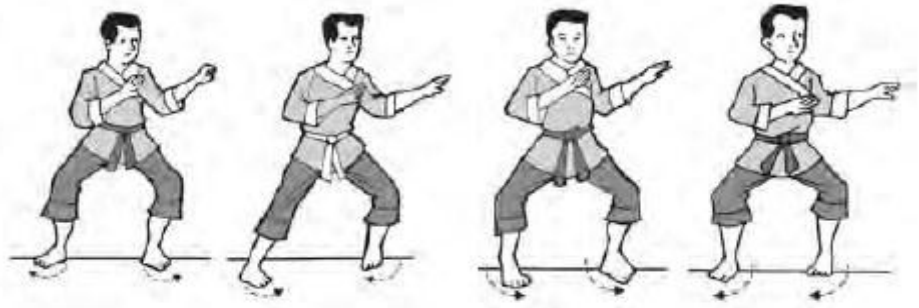
*Gambar 20. Langkah loncatan
(Agung Nugroho, 2001: 44)*



*Gambar 21. Langkah lompatan
(Agung Nugroho, 2001: 44)*

e) Langkah ingsutan/ langkah seseran

Langkah ingsutan/ langkah seseran adalah cara melangkah untuk berpindah atau mengubah posisi yang dilakukan dengan mengingsut/ menyaser kaki.



*Gambar 22. Langkah ingsutan / seseran
(Agung Nugroho, 2001: 44)*

3) Pola langkah

Langkah merupakan teknik gerak kaki dalam pemindahan dan pengubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan yang dikombinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan (Johansyah Lubis, 2004: 24).

Sedangkan menurut Mulyono (2013: 116) yang menyebutkan dengan gerak langkah, adalah teknik pemindahan atau perubahan posisi disertai kewaspadaan mental dan indera secara optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan untuk kepentingan serangan dan belaan. Erwin Setyo Kriswanto (2015: 56) mengemukakan bahwa langkah adalah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat yang lain.

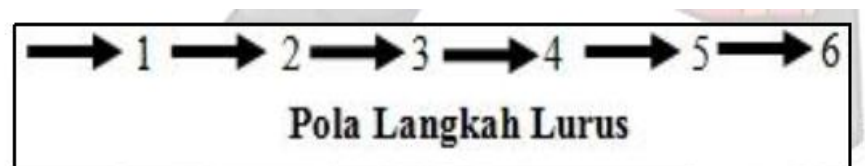
Langkah adalah perpindahan atau gerak kaki dari satu tempat ke tempat lain untuk mendekati atau menjauhi lawan yang memiliki pola-pola tertentu.

Gerak langkah adalah teknik berpindah atau mengubah posisi disertai dengan kewaspadaan mental dan indera secara optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan (Favourable/conductive) dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan bagi kepentingan serangan dan belaan yang dilaksanakan secara taktis dan dalam pelaksanaannya selalu di kombinasikan dan di koordinasikan dengan sikap tangan.

Pola langkah adalah pengembangan langkah yang berbentuk atau berpola dengan tujuan tertentu. Menurut Agung Nugroho (2004;47-51), ada 4 bentuk pola langkah antara lain:

a) Pola langkah lurus

Pola langkah lurus dimulai dari salah satu kuda-kuda (kuda-kuda tengah) mulai melangkah dengan kaki, cara melangkah geseran dengan pola langsah lurus. Mulai bergerak dengan kaki kiri lurus berhenti dititik 1, geser kaki kanan lurus terus lewati titik 1 berhenti dititik 2, geser kaki kiri lewati titik 2 dan begitu seterusnya.



Keterangan :

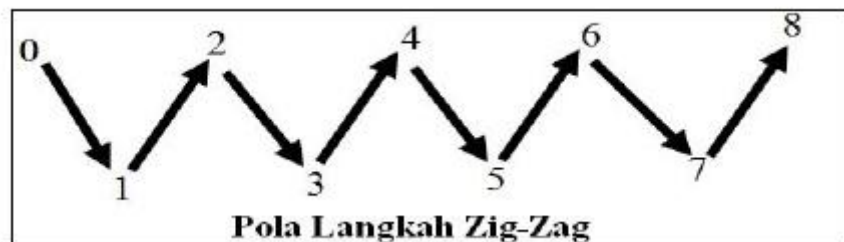
—▶ 1,3,5Langkah kaki kanan

---▶ 2,4,6Langkah kaki kiri

*Gambar 23. Pola langkah lurus
(Agung Nugroho, 2001: 47)*

b) Pola langkah gergaji/ sig-sag

Pola langkah zig zag merupakan salah satu langkah yang diambil kuda-kuda tengah. Pertama kaki kiri melangkah kedepan dengan bergeser kaki kiri kedepan kearah samping kiri, dan kemudian kaki kanan yang berada dibelakang juga ditarik kedepan kearah samping kanan. Dan begitu seterusnya hingga membentuk zig zag.



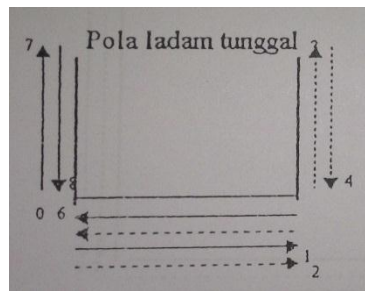
Keterangan :

- ▶ 1,3,5,7Langkah kaki kanan
- ▶ 2,4,6,8Langkah kaki kiri

*Gambar 24. Pola langkah gergaji atau sig-sag
(Agung Nugroho, 2001: 47)*

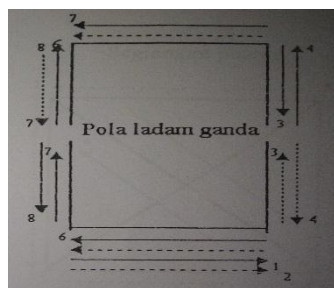
c) Pola langkah ladam / “U”(ladam tunggal dan rangkap)

Pola langkah U dapat dilakukan dengan menggunakan kuda-kuda tengah dengan pasang sikap pasang silat, kaki kiri digeser kearah kaki kanan dan dilanjutkan kearah depan sejajar. Kemudian kaki kiri dikembalikan kearah semula, sedangkan kaki kanan digeserkan kearah kaki kiri dan dilanjutkan kearah depan sejajar. Kemudian kaki kanan ditarik kebelakang kearah semulaPola ladam tunggal



*Gambar 25. Pola langkah ladam tunggal
(Agung Nugroho, 2001: 48)*

Pola lagam ganda



Keterangan :

—> Langkah kaki kanan
- - -> Langkah kaki kiri

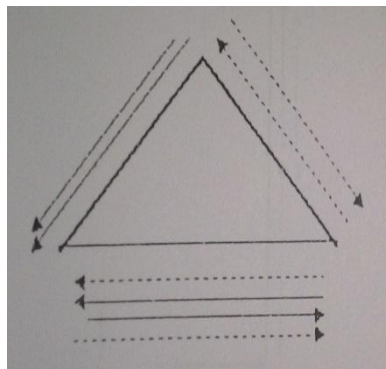
*Gambar 26. Pola langkah ladam ganda
(Agung Nugroho, 2001: 48)*

d) Pola langkah segitiga

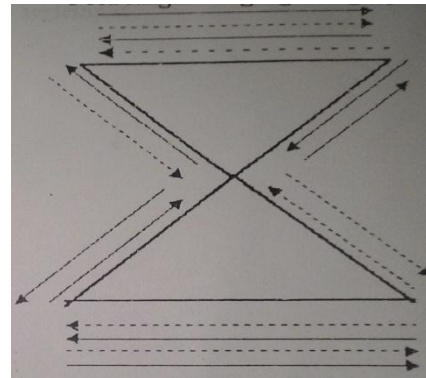
Pola langkah segitiga adalah pola langkah membentuk segitiga. Pola langkah segitiga dapat menggunakan kuda-kuda depan yang dilakukan dengan posisi pertama melakukan sikap pasang silat. Kemudian kaki kanan ditarik dengan bergeser ke arah kanan, dilanjutkan langkah ke arah depan atau titik depan tengah dengan kaki kiri. Kemudian ditarik kembali kaki kiri ke belakang ke arah kiri atau dikembalikan ke arah semula. Selanjutnya kaki

kanan ditarik ke arah depan kanan atau titik tengah depan, kemudian kaki kanan ditarik kembali kebelakang atau ke posisi semula.

Pola segitiga tunggal



Pola segitiga rangkap



Keterangan :

—→ Langkah kaki kanan

-- -- Langkah kaki kiri

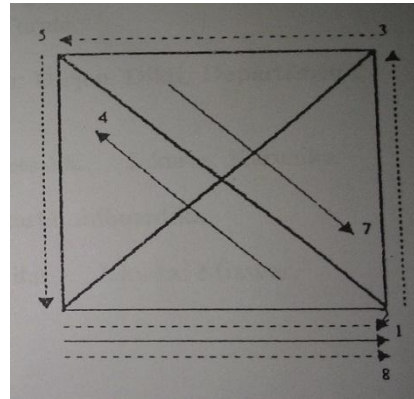
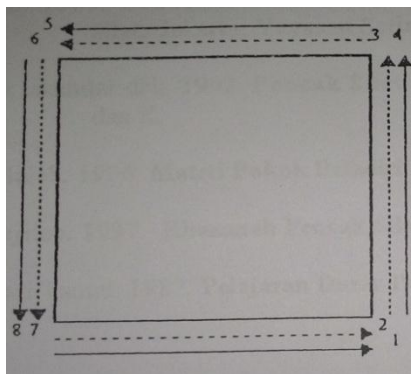
*Gambar 27. Pola langkah segi tiga tunggal dan rangkap
(Agung Nugroho, 2001: 48)*

e) Pola langkah segi empat

Pola langkah segiempat adalah pola langkah membentuk segi empat. Pola Langkah Segi Empat dapat dilakukan dengan kuda-kuda tengah dengan pasang sikap pasang silat, kaki kiri ditarik dengan menggeser kearah kaki kanan. Kemudian kaki kiri digeser kearah depan sejajar lalu kaki kanan ditarik kearah kaki kiri dan ditarik kearah yang lurus, yaitu membentuk kuda-kuda tengah dari arah depan. Kaki kiri ditarik kearah kaki kanan dan dilangkahkan kearah depan dengan sejajar, bearti kaki kanan berada dibelakang

kaki kiri dan kaki kanan ditarik ke arah kaki, lalu menggeserkan ke arah samping kanan, dengan membentuk kuda-kuda tengah arah depan dan kembali ke arah semula

Segiempat Lurus Segi empat Potong



Keterangan :

—→ Langkah kaki kanan

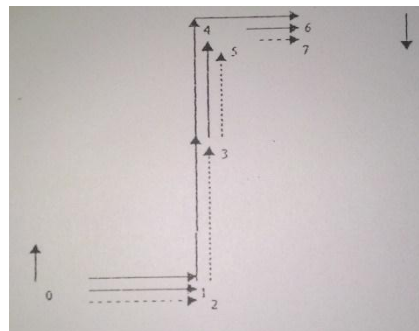
--> Langkah kaki kiri

*Gambar 28. Pola langkah segiempat lurus dan potong
(Agung Nugroho, 2001: 48)*

f) Pola langkah lurus “S”

Pola langkah huruf “S” adalah pola langkah membentuk huruf “S”. Pola Langkah Huruf S dengan kuda-kuda yang dipakai kuda-kuda tengah. Pertama kaki kiri ditarik dengan menggeserkan ke arah kaki kanan, lalu dilanjutkan ke arah depan dengan sejajar. Kedua kaki kanan yang berada dibelakang kaki kiri menggeserkan kaki ke arah kaki kiri, dan lanjut menggeserkan ke arah samping dengan membentuk kuda-kuda tengah menghadap depan dan kemudian kaki kiri ditarik ke arah kaki kanan dan dilanjutkan

menggeser ke arah depan yaitu arah kiri. Ketiga kaki kanan itu ditarik ke arah kaki kiri dan dilangkahkan ke kanan sejajar dengan bahu dan untuk kembali ke titik awal atau sikap awal (mundur), lakukan seperti langkah maju



Keterangan :

- Langkah kaki kanan
- Langkah kaki kiri

*Gambar 29. Pola langkah huruf S
(Agung Nugroho, 2001: 48)*

c. Bela'an

Membela adalah menggerakkan anggota tubuh dari arah lintasan serangan lawan atau mengalihkan serangan lawan hingga tidak mengenai tubuh/anggota tubuh (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 77).

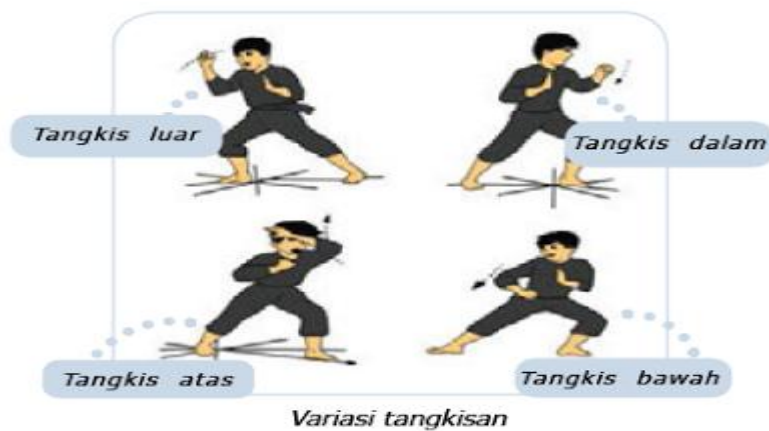
Bela'an adalah upaya untuk mengagalkan serangan, yang terdiri dari dua macam yaitu tangkisan dan hindaran.

1) Tangkisan

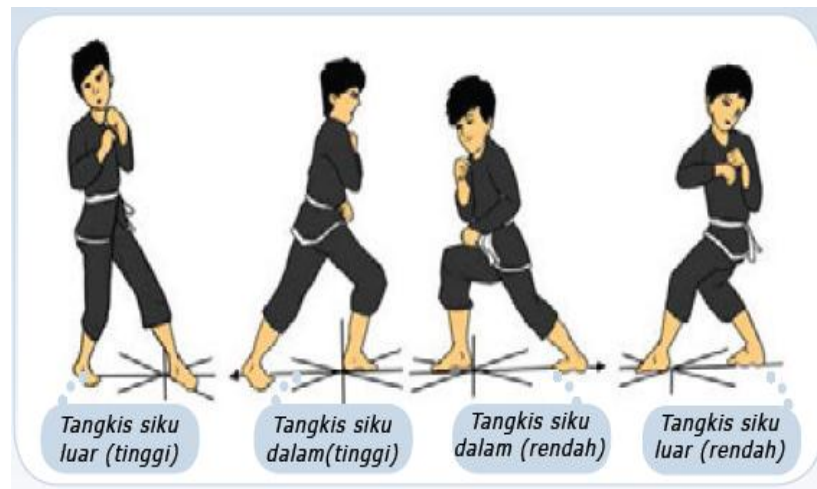
Menurut Agung Nugroho (2004;55-57) Tangkisan merupakan cara pembelaan dengan mengadakan kontak langsung dengan lawan.

Hal ini dapat dilakukan dengan satu tangan atau lengan, dua lengan, siku dan kaki. Anggota badan yang dapat dipergunakan untuk menangkis adalah :

- a) Tangkisan lengan. Tangkisan satu lengan yang meliputi :
Tangkisan dalam, yaitu tangkisan dari luar ke dalam, Tangkisan luar, yaitu tangkisan dari dalam ke luar, Tangkisan atas, yaitu tangkisan dari bawah ke atas, dan Tangkisan bawah, yaitu tangkisan dari atas ke bawah.
- b) Tangkisan siku. Tangkisan siku terdiri dari : Tangkisan siku dalam dan Tangkisan siku luar.
- c) Tangkisan dua lengan. Tangkisan dengan dua lengan terdiri dari: Tangkisan dua lengan/sejajar dua tangan, Tangkisan dua lengan membelah tinggi atau rendah, Tangkisan dua lengan silang tinggi atau rendah, dan Tangkisan dua lengan buang samping.
- d) Tangkisan kaki. Tangkisan kaki terdiri dari : Tutup samping, Tutup depan, Buang luar, dan Busur luar/dalam



*Gambar 30. Macam – macam tangkisan
(Nuril Humariyah, 2013: 39)*



*Gambar 31. Macam – macam tangkisan siku
(Nuril Humariyah, 2013: 39)*

Menurut Johansyah Lubis (2004:18), tangkisan adalah suatu teknik belaan untuk menggagalkan serangan lawan dengan menggunakan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki dan tubuh. Ada pun jenis-jenis tangkisan antara lain :

a) Tangkisan tepis

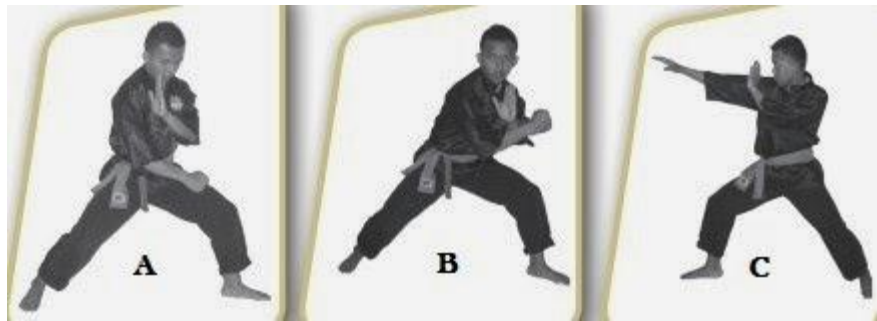
Tangkisan yang menggunakan satu atau kedua telapak tangan terbuka dengan kenaannya telapak tangan dalam arah gerakan dari dalam keluar atau kebawah.

b) Tangkisan Gedik

Tangkisan yang menggunakan satu lengan tangan mengepal kenaannya lengan bawah dalam dengan lintasan dari atas ke bawah.

c) Tangkisan Kelit

Tangkisan yang menggunakan satu lengan dengan telapak tangan terbuka yang kenaannya telapak tangan luar dan arah gerakan dari dalam keluar atau sebaliknya.



*Gambar 32. Tangkisan tepis, tangkisan gedik, tangkisan kelit
(Johansyah Lubis, 2004:25)*

d) Tangkisan Siku

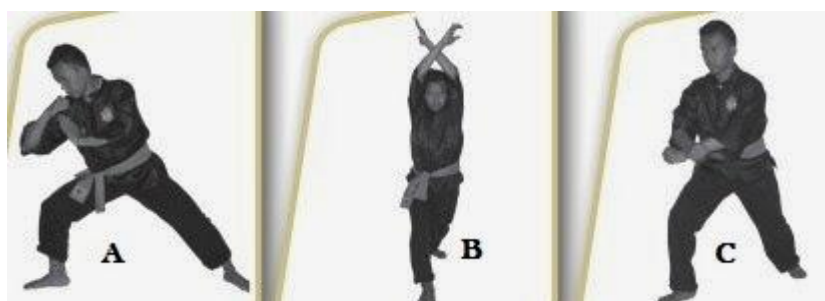
Tangkisan yang menggunakan siku dengan lintasan dari luar ke dalam.

e) Tangkisan Jepit Atas

Tangkisan yang menggunakan kedua lengan yang menyilang dengan kenaannya sudut persilangan lengan arahnya dari atas kebawah dan sebaliknya.

f) Tangkisan jepit bawah

Tangkisan jepit bawah hampir sama dengan tangkisan jepit atas, hanya saja posisi tangan mengepal dan diarahkan ke bawah



*Gambar 33. Tangkisan siku, tangkisan jepit atas, tangkisan jepit bawah
(Johansyah Lubis, 2004:27)*

g) Tangkisan potong

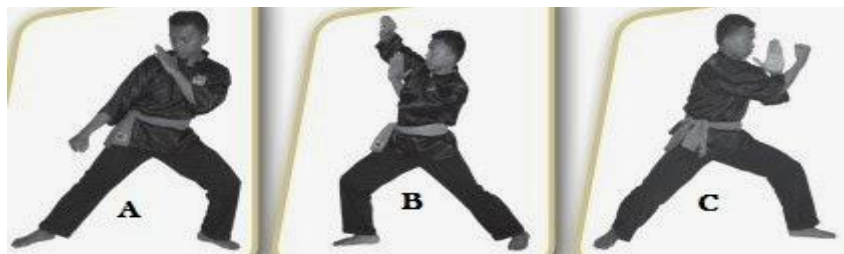
Tangkisan yang menggunakan satu tangan dan lengan digerakan ke samping bawah seperti gerakan memotong dengan kenaannya lengan bawah luar dengan posisi tangan terbuka.

h) Tangkisan sanggah

Tangkisan yang menggunakan satu lengan yang membentuk siku-siku dengan kenaannya lengan bawah luar dan gerakannya dari bawah ke atas dengan posisi tangan mengepal.

i) Tangkisan gelang

Tangkisan yang menggunakan lengan bawah dalam yang tegak lurus dengan tangan mengepal yang digerakkan ke samping dari luar ke dalam dan dari dalam ke luar.



*Gambar 34. Tangkisan potong, tangkisan sanggah, tangkisan gelang
(Johansyah Lubis, 2004:28)*

j) Tangkisan Kepruk

Tangkisan yang menggunakan kedua tangan mengepal dan lengan berbentuk siku-siku yang digerakan ke bawah dengan kenaannya punggung kepalan tangan.

k) Tangkisan kibas

Tangkisan yang menggunakan kaki dan tungkai yang dikibaskan keatas.

l) Tangkisan Lutut

Tangkisan yang menggunakan gerakan lutut setinggi pinggang dengan lintasan dalam ke luar.



Gambar 35. Tangkisan keprok, tangkisan kibas, tangkisan lutut (Johansyah Lubis, 2004:29)

2) Hindaran

Hindaran adalah suatu teknik mengagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang) (Johansyah Lubis, 2004: 28).

Sedangkan menurut Mulyono (2013: 123) hindaran adalah upaya menggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari serangan lawan tanpa ada kontak dengan anggota tubuh lawan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa belaan adalah upaya menggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari atau dengan menangkisnya.

Menurut AgungNugroho (2001:103) Hindaran adalah memindahkan anggota/tubuh yang menjadi sasaran serangan lawan

dengan cara melangkah. Arah langkah yang dituju meliputi 8 penjuru mata angin. Hindaran ke 8 penjuru mata angin dapat dilakukan dengan cara :

- a) Hindar sisi, yaitu menghindar ke samping lawan.
- b) Hindar angkat kaki, yaitu menghindar dengan mengangkat kaki.
- c) Hindar kaki silang, yaitu menghindar dengan menyilangkan kaki.

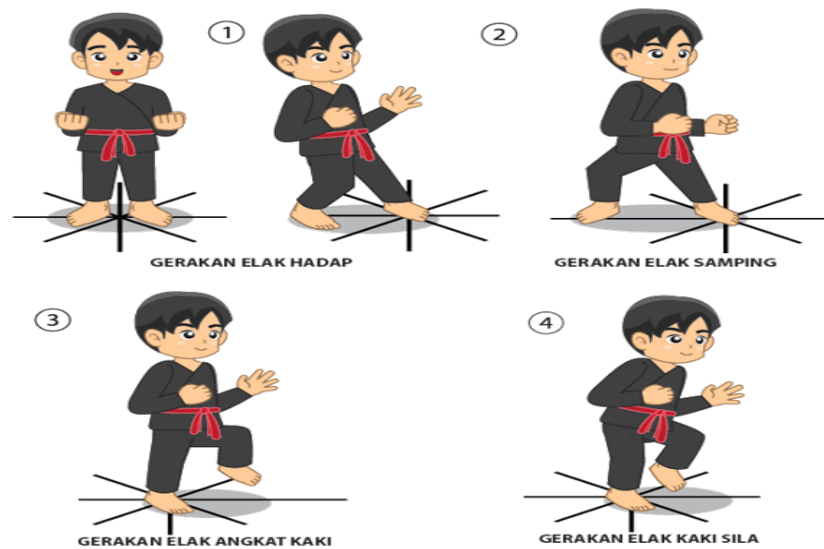


*Gambar 36. Macam –macam hindaran
(Agung Nugroho, 2001: 53)*

3) Elakan

Elakan, yaitu teknik hindaran yang dilakukan dengan memindahkan salah satu kaki (kebelakangatau samping) untuk mengubah posisi tubuh. ada beberapa macam elakan yaitu:

- a) Elakan atas
- b) Elakan bawah
- c) Elakan Samping
- d) Elakan lurus/ Berputar pada posisi kuda-kuda depan



*Gambar 37. Macam – macam elakan
(Nuril Humariyah, 2013: 37)*

4) Egosan

Egosan, yaitu teknik hindaran yang dilakukan dengan memindahkan kedua belah kaki untuk mengubah posisi tubuh.

5) Kelitan

Kelitan adalah cara menghindari serangan lawan tanpa memindahkan posisi kaki. Kelitan dilakukan hanya menjauhkan serangan dari anggota badan yang terancam serangan tersebut

6) Serangan

Menurut Johansyah Lubis (2004:22-30), serangan terdiri dari dua jenis yaitu serangan tangan dan serangan tunggai atau kaki. Serangan tangan terdiri dari beberapa jenis seperti: *pukulan depan*, *pukulan samping*, *pukulan sangkol*, *pukulan lingkar*, *tabasan*, *tebangan*, *sangga*, *tamparan*, *kepret*, *tusukan*, *totokan*, *patukan*, *cengkraman*, *gentusan*, *sikuan*, dan *dobrakan*. Serangan tungkai dan

kaki, terdiri dari tendangan (*tendangan lurus, tusuk, kepret, jejag, gajul, tendangan T/samping*, dll), sapuan, dan dengkulan.

d. Serangan

Serangan adalah teknik untuk merebut inisiatif lawan dan atau membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau belaian yang dilakukan secara taktis. Serangan dapat dikatakan sebagai balaian atau pertahanan aktif (Mulyono, 2013: 118).

1) Serangan tangan / lengan

Menurut Johansyah Lubis (2004:22-26), serangan tangan terdiri dari beberapa jenis berikut ini:

a) Pukulan depan

Serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya lurus ke depan dengan titik atas dan bawah.

b) Pukulan samping

Serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya ke arah samping badan posisi tangan mengepal.

c) Pukulan sangkol

yaitu serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal. Lintasannya dari bawah ke atas dengan kepalan tangan terbalik dan diarahkan ke sasaran kemaluan.

d) Pukulan lingkaran

Serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya melingkar dari luar ke dalam titik sasaran rahang dan rusuk posisi tangan mengepal menghadap ke bawah dengan perkenaannya seluruh buku-buku jari.



*Gambar 38. Pukulan depan ,samping,sangkol,lingkar
(Johansyah Lubis, 2004:22)*

e) Tebasan

Serangan dilakukan dengan menggunakan satu atau dua telapak tangan yang terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan luar. Arah lintasannya dari luar ke dalam atau dari atas ke bawah, dengan sasaran muka, leher, bahu, atau pinggang.

f) Tebangan

Yaitu serangan yang menggunakan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan dalam.

Lintasannya dari dalam ke luar atau dari luar ke dalam, dengan arah sasaran leher.

g) Sangga

Serangan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan kenaannya pangkal telapak tangan dalam dengan lintasan dari bawah ke atas, dengan sasaran dagu dan hidung.

h) Tamparan

Serangan dengan telapak tangan dalam yang kelima jari tangannya merapat satu dengan lainnya lintasannya dari luar ke dalam dengan sasaran telinga.



*Gambar 39. Tebasan,tebangan,sangga,tamparan
(Johansyah Lubis, 2004:23)*

i) Kepret

Serangan dengan telapak tangan dalam yang ke lima jari tangannya merapat satu dengan lainnya lintasannya dari dalam ke luar atau bawah atas dengan sasaran muka dan kemaluan.

j) Tusukan

Serangan dengan menggunakan jari tangan dengan posisi jari merapat arahnya lurus ke depan dengan sasaran mata dan tenggorokan.

k) Totokan

Serangan dengan tangan setengah menggengam yang kenaannya ruas ke dua dari buku jari-jari arahnya lurus ke depan dengan sasaran mata dan tenggorokan.

l) Patukan

Serangan lima jari tangan yang menguncup dengan sasaran mata.



*Gambar 40. Kepret, tusukan, totokan, patukan
(Johansyah Lubis, 2004:25)*

m) Cengkraman

Serangan yang menggunakan kelima jari tangan mencengkram dengan lintasan luar ke dalam atau ke segala arah dengan sasaran muka dan kemaluan.

n) Gentusan

Serangan yang menggunakan sisi lengan bagian dalam dan luar dengan posisi tangan mengepal sasaran leher dan pelipis.

o) Dobrakan

Serangan dengan menggunakan kedua telapak tangan dengan sasaran dada.



*Gambar 41. Cengkraman, gentusan, dobrakan
(Johansyah Lubis, 2004:27)*

p) Sikuan

Serangan yang menggunakan siku tangan dengan arah lintasan ke atas, bawah, depan, samping, dan belakang. Ada beberapa jenis sikuan, antara lain sikuan atas, sikuan tusuk, sikuan samping, dan sikuan belakang.



Gambar 42. Sikutan atas, sikutan tusuk, sikutan samping, sikutan belakang (Johansyah Lubis, 2004:25)

2) Serangan Tungkai atau Kaki

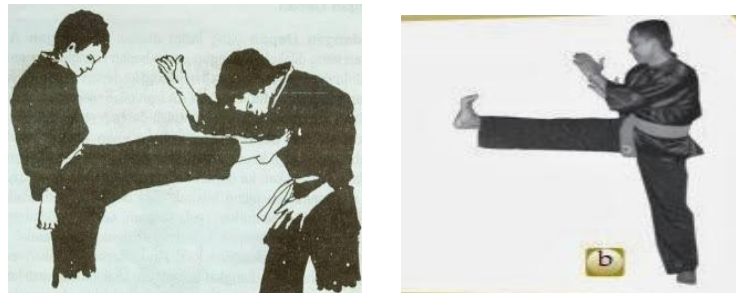
Menurut Johansyah Lubis (2004:26-30), serangan tungkai atau kaki terdiri dari :

a) Tendangan Lurus

Serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam dengan sasaran ulu hati dan dagu.

b) Tendangan Tusuk

Serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan kenaannya ujung jari-jari kaki dengan sasaran kemaluan dan ulu hati.



*Gambar 43. Tendangan lurus, tendangan tusuk
(Johansyah Lubis, 2004:25)*

c) Tendangan Jejang

Serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke

depan kenaannya telapak kaki penuh sifatnya mendorong dengan sasaran dada.

d) Tendangan “ T ”

Serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai lintasannya lurus ke depan dan kenaannya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki posisi lurus biasanya digunakan untuk serangan samping dengan sasaran seluruh bagian tubuh.



*Gambar 44. Tendangan jejak, tendangan T
(Johansyah Lubis, 2004:25)*

e) Tendangan Celorot

Tendangan celorong hampir sama dengan tendangan T, tapi dilakukan sambil merebahkan badan. Sasarannya, yaitu lutut dan kemaluan.

f) Tendangan Kepret

Tendangan kepret dilakukan ke arah depan dan samping dengan kenaan punggung kaki. Sasaran dari tendangan kepret, yaitu kemaluan.



*Gambar 45. Tendangan celorot, tendangan kepret
(Johansyah Lubis, 2004:25)*

g) Tendangan Belakang

Tendangan sebelah kaki dan tungkai dengan lintasannya lurus ke belakang tubuh dengan sasaran seluruh bagian tubuh.

h) Tendangan Kuda

Tendangan kuda dilakukan dengan menggunakan dua kaki dalam posisi menutup atau membuka. Lintasannya lurus ke belakang dengan sasaran seluruh bagian tubuh

i) Tendangan Taji

Tendangan taji dilakukan menggunakan sebelah kaki dan tungkai dengan kenaan tumit. Lintasannya ke arah belakang dengan sasaran kemaluan.

j) Tendangan Sabit

Tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam sasaran seluruh bagian tubuh dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.



Gambar 46. Tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit (Johansyah Lubis, 2004:30)

k) Tendangan Bilah

Tendangan baling, dilakukan dengan cara melingkar ke arah luar dan posisi tubuh berputar. Perkenaannya, yaitu tumit luar dengan sasaran seluruh bagian tubuh.

l) Tendangan Baling

Tendangan baling setengah mirip dengan tendangan baling, hanya saja posisi tubuh tidak berputar. Sasarannya, yaitu seluruh bagian tubuh.



Gambar 47. Tendangan bilah, tendangan baling (Johansyah Lubis, 2004:25)

m) Hentakan Bawah

Hentak bawah merupakan serangan yang menggunakan telapak kaki menghadap keluar. Serangan kaki ini dilaksanakan dengan posisi badan direbahkan dan bertujuan untuk mematahkan persendian kaki.

n) Sapuan

Sapuan adalah serangan menyapu kaki dengan lintasan dari luar ke dalam dan bertujuan menjatuhkan lawan. Ada dua jenis sapuan, yaitu sapuan tegak dan sapuan rebah. Sapuan tegak mengarah ke mata kaki, sedangkan sapuan rebah mengarah ke betis bawah.



*Gambar 48. Hentakan bawah, sapuan
(Johansyah Lubis, 2004:26)*

o) Sabetan

Sabetan merupakan serangan menjatuhkan lawan dengan kenaan tulang kering. Sasarannya adalah betis dengan lintasan dari luar ke dalam.

p) Besetan

Besetan adalah serangan menjatuhkan lawan dengan cara menyasar betis. Lintasannya yaitu dari luar ke dalam dan arah sasaran betis bagian belakang.

q) Dengkulan

Dengkulan adalah serangan yang menggunakan lutut atau dengkul sebagai alat penyerang. Dengkulan umumnya diarahkan ke dada atau pinggang belakang.

r) Guntingan

Guntingan adalah teknik menjatuhkan lawan yang dilaksanakan dengan menjepitkan kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan jatuh. Berdasarkan arah gerakannya, ada dua jenis guntingan, yaitu guntingan luar dan guntingan dalam.



*Gambar 49. Sabetan , besetan, dengkulan. guntingan
(Johansyah Lubis, 2004:31)*

7) Tangkapan

Tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan dan akan dilanjutkan dengan gerakan lain.



*Gambar 50. Macam-macam tangkapan
(Johansyah Lubis, 2004:31)*

8) Kunci

Kunci adalah suatu teknik untuk menguasai lawan atau membuat lawan tidak berdaya dengan menggunakan kaki, tangan ataupun anggota badan lainnya yang diawali dengan teknik tangkapan.



*Gambar 51. Macam-macam kunci
(Johansyah Lubis, 2004:32)*

9) Bantingan

Bantingan adalah suatu teknik menjatuhkan dengan mengangkat anggota tubuh lawan yang diawali dengan teknik tangkapan.



*Gambar 52. Macam-macam Bantingan
(Johansyah Lubis, 2004:31)*

6. Kurikulum

Kata kurikulum berasal dari bahasa Yunani “*curriculae*” yang dipakai dalam olahraga kuno yang berarti jarak tempuh seorang pelari dari start hingga finish. Kemudian kata ini diadopsi ke dalam dunia pendidikan yang berarti waktu yang diperlukan seseorang pelajar untuk menyelesaikan studinya sampai ia mendapatkan ijazah. Menurut J. Galen Saylor dan William M. Alexander menjelaskan arti kurikulum sebagai berikut “*The curriculum is the sum total of school’s effort to influence learning. Wether in the classroom, on the playground, or out of schooll*” (Nasution, 1982:10). Jadi berdasarkan penjelasan di atas segala bentuk usaha sekolah untuk

mempengaruhi anak didik untuk belajar, apakah itu dalam ruangan kelas, di halaman sekolah, atau di luar sekolah adalah termasuk kurikulum. Sedangkan menurut (Tim Pustaka Yustisia, 2007:145) yang dimaksud “Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu”.

Kurikulum adalah semua kesempatan belajar yang direncanakan untuk peserta didik di sekolah dan institusi pendidikan lainnya. Selain itu kurikulum dapat juga dimaknai sebagai rancangan pengalaman yang akan diperoleh peserta didik ketika kurikulum tersebut diimplementasikan menurut Murray (1993).

7. Hakikat Kurikulum 2013

Elemen-elemen perubahan kurikulum 2013 mencakup Standar Kompetensi Lulusan (SKL), Standar Isi (SI), Standar Proses dan Standar Penilaian.

Semakin berkembangnya ilmu pengetahuan teknologi (IPTEK) terutama dalam bidang olahraga, sumber daya manusia merupakan salah satu subyek yang penting untuk mencapai tujuan pembangunan olahraga. Pentingnya tujuan pembangunan olahraga ini berkaitan dengan kurikulum yang baru diterapkan di Indonesia yaitu kurikulum 2013.

Kurikulum 2013 adalah kurikulum yang berlaku dalam sistem pendidikan di Indonesia. Kurikulum ini merupakan kurikulum tetap diterapkan oleh pemerintah untuk menggantikan kurikulum 2006 yang sering disebut sebagai kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) yang telah berlaku selama kurang lebih 6 tahun. Kurikulum 2013 masuk di tahun 2013 dalam masa percobaan dengan menjadikan beberapa sekolah sebagai sekolah rintisan.

Kurikulum 2013 memiliki empat aspek penilaian, yaitu aspek pengetahuan, aspek keterampilan, aspek sikap, dan aspek perilaku. Kurikulum 2013 adalah pengembangan dari kurikulum tahun 2006 yang disusun mengacu pada tujuan pendidikan nasional dan berdasarkan evaluasi kurikulum sebelumnya dalam menjawab tantangan yang dihadapi bangsa di masa depan. Pengembangan kurikulum 2013 khususnya terletak pada:

- a. Keseimbangan pengetahuan, sikap, dan keterampilan.
- b. Pendekatan Saintifik dalam pembelajaran.
- c. Model pembelajaran (penemuan, berbasis proyek dan berbasis masalah).
- d. Penilaian otentik.

Kurikulum 2013 masih baru untuk Indonesia karena belum semua sekolah memakai kurikulum 2013 untuk proses pembelajaran. Kurikulum ini masih mengaami revisi sehingga isinya sering berubah-ubah. Penekanan di kurikulum ini lebih ke sumber daya manusianya, karena manusia di sini dituntut untuk lebih aktif dalam proses pembelajaran terutama untuk siswa. Guru di dalam kurikulum 2013 lebih berperan sebagai fasilitator untuk

siswa, jadi siswa diharuskan lebih aktif di dalam proses pembelajaran yang berjalan. Melihat hal tersebut guru harus memiliki kompetensi guru yang diterapkan di dalam kurikulum 2013 yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional. Hal ini diperlukan untuk kemajuan pembelajaran olahraga dan kinerjanya.

Sesuai dalam undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional diharapkan dapat mewujudkan berkembangnya peserta didik sebagai generasi penerus dan berkembangnya kinerja dari guru untuk mendukung berkembangnya peserta didik agar lebih baik dan berguna bagi bangsa.

- a. Isi atau konten kurikulum yaitu kompetensi dinyatakan dalam bentuk Kompetensi Inti (KI) kelas dan dirinci lebih lanjut dalam Kompetensi Dasar (KD) mata pelajaran.
- b. Kompetensi Inti (KI) merupakan gambaran secara kategorial mengenai kompetensi dalam aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan (kognitif dan psikomotor) yang harus dipelajari peserta didik untuk suatu jenjang sekolah, kelas, dan mata pelajaran. Kompetensi Inti adalah kualitas yang harus dimiliki seorang peserta didik untuk setiap kelas melalui pembelajaran KD yang diorganisasikan dalam proses pembelajaran siswa aktif.
- c. Kompetensi Dasar (KD) merupakan kompetensi yang dipelajari peserta didik untuk suatu tema SD/MI, dan untuk mata pelajaran di kelas tertentu untuk SMP/MTS, SMA/MA, SMK/MAK.

- d. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar dijenjang pendidikan menengah diutamakan pada ranah sikap sedangkan pada jenjang pendidikan menengah pada kemampuan intelektual (kemampuan kognitif tinggi).
- e. Kompetensi Inti menjadi unsur organisator (*organizing elements*) kompetensi dasar yaitu semua KD dan proses pembelajaran dikembangkan untuk mencapai kompetensi dalam Kompetensi Inti.

Kehadiran kurikulum dalam sistem pendidikan dianggap penting, karena telah dirasakan oleh pengelola pendidikan akan fungsi dan peranannya yang strategis. Oemir Hamalik dalam Wina Sanjaya (2008) menyebutkan tiga peranan dalam sistem pendidikan yaitu melakukan konservatif, kreatif, dan kritis (*evauatif*).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran pada Kurikulum 2013. PJOK merupakan bagian integral dari program pendidikan nasional, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui pembekalan pengalaman belajar menggunakan aktivitas jasmani terpilih yang dilakukan secara sistematis yang dilandasi nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Kompetensi yang Diharapkan Setelah Siswa Mempelajari PJOK di Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiah adalah Pengembangan kompetensi mata pelajaran PJOK didasarkan pada perkembangan sikap,

pengetahuan, keterampilan siswa. Khusus untuk pengembangan kompetensi pada ranah fisik dan motorik, pengembangan kompetensi mata pelajaran PJOK didasarkan pada prinsip pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak

Tabel 1. Kompetensi Yang Diharapkan

Kompetensi Yang Diharapkan			
Kelas I s.d III	Kelas IV s.d VI	Kelas VII s.d IX	Kelas X s.d XII
Tercapainya kompetensi dalam penyempurnaan dan pemantapan pola gerak dasar, pengembangan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai permainan sederhana dan tradisional, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan	Tercapainya kompetensi pengembangan gerak dasar menuju kesiapan gerak spesifik, pengembangan kebugaran jasmani serta gaya hidup sehat melalui permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, senam, gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan	Tercapainya kompetensi pengembangan gerak spesifik dan pengembangan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, senam, gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan	Terkuasainya kompetensi pengembangan dan penerapan keterampilan gerak, pengembangan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, senam, gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan

Kerangka Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama/ Madrasah Tsanawiah

Kerangka pengembangan kurikulum PJOK SMP/MTs kelas VII s.d IX mengikuti elemen pengorganisasi kompetensi dasar yaitu: Kompetensi Inti

(Kompetensi Inti pada kelas VII sd IX). Kompetensi Inti dijadikan sebagai payung untuk menjabarkan kompetensi dasar mata pelajaran. Kompetensi sikap spiritual dan sikap sosial, dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*) yaitu keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah, dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran PJOK serta kebutuhan dan kondisi siswa. Penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter siswa lebih lanjut. Pengembangan Kompetensi Dasar (KD) mengacu pada Kompetensi Inti (KI) yang disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran PJOK dan psiko-pedagogi.

Ruang lingkup pembelajaran PJOK untuk SMP/MTs terdiri dari:

- a. Aktivitas permainan bola besar dan bola kecil
- b. Aktivitas beladiri
- c. Aktivitas atletik
- d. Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani
- e. Aktivitas senam
- f. Aktivitas gerak berirama
- g. Aktivitas air dan keselamatan diri
- h. Kesehatan

Tabel 2. Peta Materi

Peta Materi		
No	Lingkup Pembelajaran/ <i>Strand</i>	Materi
1	Aktivitas permainan bola besar dan bola kecil	Gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar dan bola kecil (sepakbola, bola voli, bola basket, <i>Rounder</i> /kasti, bulutangkis, tenis meja, serta permainan sederhana dan /atau permainan tradisional lainnya)
2	Aktivitas atletik	Gerak spesifik dalam atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)
3	Aktivitas beladiri	Gerak spesifik dalam seni beladiri (sikap dankuda-kuda, serangan dengan tangan, serangandengan kaki, elakan, belaan, dan rangkaian gerak)
4	Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani	Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan kebugaran
5	Aktivitas senam	Keterampilan dasar dalam senam lantai (keseimbangan, berguling, berguling lenting, rangkaian gerak)
6	Aktivitas gerak berirama	Gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama (gerak dasar langkah, gerak dan ayunan lengan, musikalitas, dan rangkaian gerak)
7	Aktivitas air dan keselamatan diri	Dua gaya renang dan keselamatan diri dan orang lain di air
8	Kesehatan	Pertumbuhan dan perkembangan, makanan sehat dan bergizi, keselamatan di jalan raya,

- a. Kompetensi Dasar, Materi Pembelajaran, Dan Kegiatan Pembelajaran
Untuk Materi Pencak Silat

1) Kelas VII

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Sikap Spiritual dan Kompetensi Sikap Sosial dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*) pada

pembelajaran Kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan melalui keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik, mata pelajaran, serta kebutuhan dan kondisi siswa. Penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter siswa lebih lanjut.

Pembelajaran untuk kompetensi Pengetahuan (3) dan Kompetensi Keterampilan(4) sebagai berikut ini:

Tabel 3. Kompetensi Dasar, Materi Pembelajaran, Dan Kegiatan Pembelajaran Untuk Materi Pencak Silat Kelas VII

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri. **)	Beladiri: <ul style="list-style-type: none"> • Kuda-kuda • Pola langkah • Pukulan • Tendangan • Tangkisan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik beladiri (sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaan, dan elakan) • Siswa membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru • Siswa merancang rangkain gerak (jurus) seni beladiri sesuai dengan gerakan yang
4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)	<ul style="list-style-type: none"> • Elakan • Hindaran 	

		<p>dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap anggota kelompok mencoba secara bersamasama hasil rancangan jurus tersebut dan saling memberikan umpan balik • Siswa memaparkan hasil rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
--	--	---

2) Kelas VIII

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Tabel 4. Kompetensi Dasar, Materi Pembelajaran, Dan Kegiatan Pembelajaran Untuk Materi Pencak Silat Kelas VIII

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
3.4 Memahami	Beladiri:	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan

<p>variasi gerak spesifik seni beladiri</p> <p>4.4</p> <p>Mempraktikkan variasi gerak spesifik seni beladiri</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Variasi kudakuda • Variasi pola Langkah • Variasi pukulan • Variasi tendangan • Variasi tangkisan • Variasi elakan • Variasi hindaran 	<p>pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik beladiri (gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, hindaran) • Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati,serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja) • Siswa berganti peran
--	---	--

		<p>setelah mendapatkan aba aba dari guru</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerak sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
--	--	---

3) Kelas IX

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Tabel 5. Kompetensi Dasar, Materi Pembelajaran, Dan Kegiatan Pembelajaran Untuk Materi Pencak Silat Kelas IX

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri	Beladiri: <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi kudakuda dengan pola langkah 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kudakuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda,
4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri	<ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi kudakuda, pukulan dengan 	

	<p>tangkisan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi kudakuda, tendangan dengan elakan • Variasi dan kombinasi kudakuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan 	<p>pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan) • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa memperagakan hasil belajar variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama
--	---	---

8. Hakikat Bahan Pelajaran/ Bahan Mengajar

Bahan pelajaran adalah seperangkat ilmu berupa pengetahuan maupun keterampilan yang dijabarkan dari kurikulum untuk dibahas dalam kegiatan pembelajaran, sehingga dimiliki dan dikuasai siswa yang belajar seperti dikemukakan oleh Nana Sudjana (1992;2) , bahwa: bahan pelajaran adalah seperangkat pengetahuan ilmiah yang dijabarkan dari kurikulum untuk disampaikan atau dibahas dalam proses pembelajaran agar sampai pada tujuan yang telah ditetapkan. Sedangkan menurut Sardjono yang dikutip dalam Budi Satriyo (2000;7) menjelaskan tentang bahan pembelajaran sebagai berikut: bahan pelajaran adalah segala sesuatu yang disajikan oleh guru untuk diolah, kemudian untuk dimiliki oleh anak-anak. Bahan pelajaran dapat berupa pengertian pengetahuan, latihan ketangkasan (olahraga, kecekatan dan kemahiran). Peranannya bahan pelajaran dalam pelajaran dalam pendidikan adalah merupakan alat untuk mencapai tujuan pendidikan.

Dari pendapat dua pakar di atas dapat disimpulkan bahwa bahan pelajaran adalah seperangkat pengetahuan ilmiah yang disajikan oleh guru kepada siswa yang berupa pengertian, pengetahuan dan latihan serta ketangkasan dalam proses pembelajaran guna mencapai tujuan yang ingin dicapai.

B. Penelitian yang Relevan

Adapun penelitian yang relevan yang berkaitan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. (2010) dengan judul “Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Smp Negeri Se-Kabupaten Sleman Terhadap Pembelajaran Pencak Silat” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman guru pendidikan jasmani SMP Negeri Se Kabupaten Sleman terhadap pembelajaran pencak silat sebagai bahan mengajar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data berupa angket. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru pendidikan jasmani SMP Negeri se Kabupaten Sleman. Uji Validitas Instrumen menggunakan rumus Product Moment dari Karl Pearson dan uji Reliabilitas Instrumen menggunakan rumus Alpha Cronbach. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani SMP Negeri Se Kabupaten Sleman terhadap pembelajaran pencak silat. Berdasarkan data hasil penelitian mengenai tingkat pemahaman guru Pendidikan Jasmani SMP Negeri Se-Kabupaten Sleman Terhadap Pembelajaran Pencak Silat dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) sebanyak 3 guru (8 %) dengan kategori sangat tinggi, (2) sebanyak 13 guru (34 %) dengan kategori tinggi, (3) sebanyak 20 guru (53 %) dengan kategori rendah, dan (4) sebanyak 2 orang guru (5,00%) dengan kategori sangat

rendah. Procceding 2011 : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

2. Penelitian yang dilakukan oleh Bibib Elyantoro (2010) dengan judul “Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani SD Negeri Se-Kecamatan Bruno Kabupaten Purworejo Terhadap Adminitrasi Pendidikan Jasmani”. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey dan teknik analisis data penelitiannya menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hasilnya penelitiannya adalah tingkat pemahaman Adminitrasi Pendidikan Jasmani berkatagori tinggi dengan presentase 37% an sangat tinggi 74,1%. Sehingga dikatakan pemahaman guru tentang pemahaman adminitrasi sudah tinggi. Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
3. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Ashari (2016) dengan judul “tingkat pemahaman tentang bahaya merokok pada siswa kelas atas sd negeri kawunganten 07 kecamatan kawunganten kabupaten cilacap” Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan pendekatan survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes pilihan ganda. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas atas di SD Negeri Kawunganten 07 Kecamatan Kawunganten Kabupaten Cilacap dengan sampel yang berjumlah 31 siswa terdiridari 18 siswa kelas V dan 13 siswa kelas VI. Uji validitas instrumen menggunakan rumus Product Moment Pearson dan uji Reliabilitas instrumen menggunakan rumus Alpha Cronbach melalui SPSS 21.0 for windows. Untuk menganalisis data digunakan teknik deskriptif kuantitatif

dengan persentase. Hasil penelitian tingkat pemahaman tentang bahaya merokok pada siswa kelas atas SD Negeri Kawunganten 07, Kecamatan Kawunganten, Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2016/2017 menunjukan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat pemahaman tentang bahaya merokok berada dalam kategori tinggi yaitu (61,3%). Secara rinci dalam kategori sangat tinggi sebanyak 7 anak (22,6%), kategori tinggi sebanyak 19 anak (61,3%), kategori rendah sebanyak 3 anak (9,7%), dan yang termasuk kategori sangat rendah sebanyak 2 anak (6,5%). Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

4. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti, relevan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu: Agung Prasetya (2012) yang berjudul “Tingkat Pemahaman Guru Penjas Se-Kabupaten Bantul Terhadap Penyebab Klasifikasi dan Jenis Cedera Saat Berolahraga”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah negeri se-Kabupaten Bantul terhadap penyebab, klasifikasi dan jenis cedera olahraga adalah sedang, adapun persentasenya sebagai berikut: 80 orang (37,04%) dalam kategori sedang, 68 orang (31,48%) dalam kategori kurang, terdapat, 46 orang (21,30%) dalam kategori baik, 16 orang (7,41%) dalam kategori baik sekali dan 6 orang (2,78%) dalam kategori kurang sekali.

C. Kerangka berfikir

Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat adalah suatu kemampuan mengingat dan menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi teknik dasar pencak silat/ gerak spesifik seni beladiri pencak silat sebagai bahan mengajar. Tingkat pemahaman guru akan mempengaruhi pola fikir yang kreatif dan inovatif dalam menyajikan pembelajaran. Untuk mengetahui Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat yaitu dengan menyusun angket berupa pertanyaan-pertanyaan yang mengungkap teknik dasar pencak silat atau Gerak spesifik seni beladiri pencak silat.

Di dalam teknik dasar pencak silat atau Gerak spesifik seni beladiri pencak silat dapat diuraikan menjadi 2 macam antara lain: sikap dasar dan gerak dasar pencak silat, sikap dasar pencak silat adalah merupakan pembentukan teknik dasar yang masih bersifat statis untuk pembentukan gerak dasar. Gerak dasar adalah suatu gerakan terencana, terarah terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek olah diri dan aspek seni budaya. Namun seiring berkembangnya zaman, pencak silat terutama sebagai beladiri memiliki teknik-teknik dasar atau fundamental. Didalam kurikulum 2013 untuk SMP tehnik dasar pencak silat disebut juga gerak spesifik seni beladiri pencak silat adapun materi pokok pencak silat untuk SMP dikurikulum 2013 adalah gerak spesifik seni beladiri Pencak Silat , Variasi gerak spesifik seni

beladiri Pencak silat dan variasi kombinasi gerak spesifik seni beladiri Pencak silat Untuk itu dari 3 macam indikator tersebut dapat disusun pertanyaan-pertanyaan untuk mengungkap tingkat pemahaman guru terhadap materi Pencak silat sebagai bahan mengajar. Setelah pertanyaan – pertanyaan tersebut selesai disusun diberikan kepada guru pendidikan jasmani,olahraga, dan kesehatan untuk diisi, dari jawaban guru pendidikan jasmani,olahraga, dan kesehatan dapat mengungkap tingkat pemahaman guru terhadap materi pencak silat sebagai bahan mengajardi kelas.

Untuk tingkat pemahaman diungkap dengan butir-butir pertanyaan yang mengungkap kemampuan untuk menjelaskan tentang gerak spesifik seni beladiri Pencak Silat , Variasi gerak spesifik seni beladiri Pencak silat dan variasi kombinasi gerak spesifik seni beladiri Pencak silat.

BAB III

METODE PENILAIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini pada dasarnya bertujuan untuk mengetahui seberapa Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 234), menjelaskan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau memaparkan sesuatu hal misalnya keadaan, situasi, peristiwa dan lainnya. Menurut Suharsimi Arikunto (2014: 27), menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

Pengukuran gejala yang akan diamati berdasarkan fakta yang ada pada diri responden. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan instrument angket untuk mengetahui seberapa baik Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat. Dari angket tersebut dapat diperoleh skor yang dapat dianalisis dengan menggunakan presentase.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Se- Kecamatan Ponjong, khususnya untuk Guru PJOK yang mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang dilaksanakan pada bulan April- Juli 2018.

C. Populasi Penelitian

Yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan dari subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002:108), dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong yang ada di Kabupaten Gunungkidul yang berjumlah 12 orang.

Tabel 6. Daftar SMP Negeri se-Kecamatan Ponjong

No	Sekolah	Jumlah Guru
1	SMP Negeri 1 Ponjong	1
2	SMP Negeri 2 Ponjong	2
3	SMP Negeri 3 Ponjong	1
4	SMP Negeri 4 Ponjong	1
5	SMP Kartika Ponjong	1
6	SMP Muhamadiyah Ponjong	1
7	SMP Persatuan Ponjong	2
8	SMP Taman Dewasa Ponjong	1
9	SMP Pembangunan Ponjong	2
Jumlah		12

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sugiyono (2003:2), menyatakan variable pada dasarnya adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Menurut Suharsimi Arikunto (2014: 161), "Variabel adalah objek

penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variable dalam penelitian ini adalah Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat. Pemahaman adalah kemampuan memahami arti sesuatu bahkan pelajaran seperti menafsirkan, menjelaskan, meringkas atau menerangkan suatu pengertian (Ali.M, 1992).

Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat adalah kemampuan guru pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan dalam mengetahui, faham terhadap materi pencak silat sebagai bahan mengajar artinya Guru PJOK mempunyai kemampuan menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.pada umumnya unsur pemahaman ini menyangkut kemampuan mengungkap makna suatu konsep, yang ditandai antra lain dengan kemampuan menjelaskan arti suatu konsep dengan kata-kata sendiri. Untuk tingkat pemahaman diungkap dengan butir-butir pertanyaan yang mengungkap kemampuan untuk menjelaskan tentang gerak spesifik seni beladiri Pencak Silat , Variasi gerak spesifik seni beladiri Pencak silat dan variasi kombinasi gerak spesifik seni beladiri Pencak silat.

E. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2014: 203), “Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar

pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”.

Instrumen diperlukan agar pekerjaan yang dilakukan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga data lebih mudah diolah. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa Angket/kuesioner.

Kuesioner digunakan untuk menyelidiki pendapat subjek mengenai suatu hal atau untuk mengungkapkan kepada responden. Menurut Suharsimi Arikunto (2014:194) menyatakan, “Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.”

Menurut Suharsimi Arikunto (2014: 195), menjelaskan bahwa terdapat dua jenis kuesioner dipandang dari cara menjawabnya, yaitu kuesioner terbuka dan kuesioner tertutup. Kuesioner terbuka adalah kuesioner yang memberi kesempatan kepada responden untuk menjawab dengan kalimatnya sendiri. Sedangkan kuesioner tertutup adalah kuesioner yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Angket atau kuesioner sering digunakan untuk menilai hasil belajar ranah afektif.

Menurut Sutrisno Hadi (1991:7-9), ada tiga langkah yang harus ditempuh dalam penyusunan instrument, ketiga langkah tersebut adalah sebagai berikut :

a. Mendefinisikan kostrak

Mendefinisikan kostrak berarti membatasi variabel yang akan diteliti atau di ukur. Konstrak dalam penelitian ini adalah Tingkat

Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat. Dalam penelitian ini yang menjadi konstrak penelitian adalah Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat.

b. Menyidik Faktor

Menyidik factor adalah tahap yang bertujuan untuk menandai factor-faktor yang dikemukakan dalam kostrak yang akan diteliti. Konstrak Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat dirinci menjadi factor-faktor sebagai berikut :

1) Gerak Spesifik Seni Beladiri Pencak Silat

Di dalam teknik dasar pencak silat atau Gerak spesifik seni beladiri pencak silat dapat diuraikan menjadi 2 macam antara lain: sikap dasar dan gerak dasar pencak silat, sikap dasar pencak silat adalah merupakan pembentukan teknik dasar yang masih bersifat statis untuk pembentukan gerak dasar. Gerak dasar adalah suatu gerakan terencana, terarah terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek olah diri dan aspek seni budaya. Namun seiring berkembangnya zaman, pencak silat terutama sebagai beladiri memiliki teknik-teknik dasar atau fundamental.

2) Variasi Gerak Spesifik Seni Beladiri Pencak silat

macam- macam / variasi dari gerak spesifik antara lain Variasi Sikap,Variasi Kuda-Kuda, Variasi Pembentukan Gerak , Variasi Serangan Tangan , Variasi Serangan Kaki, Variasi Belaas Dasar, variasi Belaas Lanjutan dll.

3) Variasi & Kombinasi Gerak Spesifik Seni Beladiri Pencak silat

gabungan / kombinasi antara variasi gerak spesifik dengan gerak spesifik itu sendiri .Variasi dan Kombinasi Kuda-kuda dengan Pola langkah ,Variasi dan Kombinasi Kuda-kuda Serangan Tangan dengan Tangkisan ,variasi dan Kombinasi Kuda-kuda sikap pasang teruka serangan kaki dengan elakan, Variasi dan kombinasi Kuda-kuda Pola langkah Serangan Tangan serangan kaki dengan Hindaran, Variasi dan kombinasi Kuda-kuda , sikap Pasang terbuka, serangan kaki, belaas,serangan tangan denan belan lanjutan dll

c. Menyusun Butir-butir Pertanyaan

Langkah terakhir dalam penyusunan instrument yaitu menyusun butir-butir pertanyaan, butir-butir harus merupakan penjabaran dari isi factor. Dari faktor-faktor yang telah diuraikan diatas, kemudian dijabarkan menjadi indicator-indikaor yang sesuai pada tiap factor, baru kemudian dari indicator-indikator yang disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan factor tersebut. Menurut Sutrisno Hadi (1991;7), petunjuk dalam penyusunan angket atau kuesoner adalah sebagai berikut :

- 1) Gunakan kata-kata yang tidak rangkap isinya
- 2) Susunlah kalimat yang sederhana dan jelas.
- 3) Hindari pemasukan kata-kata yang tidak ada gunanya.
- 4) Hindari pertanyaan yang tidak perlu.
- 5) Perhatikan item disesuaikan dengan situasi kacamata responden.
- 6) Jangan memberikan pertanyaan yang mengancam.
- 7) Hindari pertanyaan yang mengarah jawaban pada responden.
- 8) Ikuti pertanyaan yang berawal dari umum ke yang khusus.
- 9) Kemudan – kemudahan kepada responden untuk menjawab.
- 10) Susun pertanyaan sedemikian rupa untuk di jawab.
- 11) Usahakan angket jangan terlalu tebal.

Tabel 7. Kisi-kisi angkat Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat.

Konstrak	Faktor	Indikator	No Butir	Jml
Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat	1. Gerak Spesifik Pencak Silat	a. Sikap	1,2,3	15
		b. Kuda-Kuda	4,5	
		c. Pembentukan Gerakan	6,7	
		d. Serangan Tangan	8,9	
		e. Serangan Kaki	10,11	
		f. Belaas Dasar	12,13	
		g. Belaas Lanjutan	14,15	
	2. Variasi Gerak Spesifik Pencak Silat	a. Variasi Sikap	16,17	15
		b. Variasi Kuda-Kuda	18,19	
		c. Variasi Pembentukan Gerak	20,21	
		d. Variasi Serangan Tangan	22,23	

		e. Variasi Serangan Kaki	24,25,26	
		f. Variasi Bela-an Dasar	27,28	
		g. variasi Bela-an Lanjutan	29,30	
	3. Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik Pencak Silat	a. Variasi dan Kombinasi Kuda-kuda dengan Pola langkah	31,32	10
		b. Variasi dan Kombinasi Kuda-kuda, Serangan Tangan dengan Tangkisan	33,34	
		c. variasi dan Kombinasi Kuda-kuda ,sikap pasang terbuka, serangan kaki dengan elakan	35,36	
		d. Variasi dan kombinasi Kuda-kuda ,Pola langkah , Serangan Tangan ,serangan kaki dengan Hindaran	37,38	
		e. Variasi dan kombinasi Kuda-kuda , sikap Pasang terbuka, serangan kaki, bela-an,serangan tangan denan belan lanjutan	39,40	
	Total			40

Agar data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data kuantitatif maka setiap jawaban dari data pernyataan di beri skor. Adapun alternatif jawaban dan skornya dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Skor alternative Jawaban

Alternatif jawaban	Skor
Jawaban Benar	1
Jawaban Salah	0

Kemudian peneliti menambah 3 langkah lagi dalam menyusun instrument, yaitu :

a. Konsultasi Expert Judgment

Setelah butir-butir pertanyaan tersusun, langkah selanjutnya adalah mengkonsultasikan pada ahli (judgemen) atau sering disebut kalibrasi ahli, dimaksudkan untuk memberikan masukan terhadap instrument penelitian sehingga akan diketahui kesalahan atau kelemahan dari instrument. Ahli tersebut dianggap pakar dalam hal angket, hal ini karena dalam penyusunan instrument berupa angket (kuesioner), Kata-kata yang digunakan harus sederhana dan mudah dipahami oleh responden. Dalam penelitian ini ada 2 judgemen antara lain Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd.,M.Kes.AIFO dan Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. Setelah butir-butir pertanyaan diteliti kedua judgemen menyatakan bahwa butir-butir pertanyaan dapat digunakan untuk ambil data.

b. Uji Keterbacaan Instrumen

Dalam uji keterbacaan instrument ini jumlah responden yang digunakan adalah 3 orang guru PJOK antara lain guru SMP

Muhamadiyah 4 Yogyakarta, guru SMP Negeri 1 Yogyakarta, guru SMP Negeri 13 Yogyakarta, ketiga guru PJOK tersebut tidak termasuk dalam populasi. Dari hasil uji keterbacaan ini tidak terdapat perubahan-perubahan mengenai tulisan atau kata-kata sehingga pertanyaan dapat dimengerti oleh responden.

c. Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen yang dimaksud adalah untuk mengetahui apakah instrument yang disusun benar-benar instrument yang baik (Suharsimi Arikunto, 1998:157), baik buruknya instrument ditunjukkan oleh tingkat keahlian (Validitas) dan tingkat keandalan (Reliabilitas). Responden yang digunakan sebagai uji coba instrument ini diambil dari responden yang memiliki karakteristik serupa dengan karakteristik subjek populasi penelitian. Uji coba dilakukan dengan tes pemahaman berupa angket yang dikerjakan oleh para guru PJOK yang mengajar di SMP kabupaten Gunung Kidul antara lain guru di kecamatan Karangmojo dan Semin yang berjumlah 10 responden. Setelah data dari 10 responden tersebut terkumpul, maka kemudian dilakukan uji coba instrumen dengan melakukan analisis validasi instrumen dan analisis reliabilitas instrumen.

Dalam penelitian ini uji coba instrument dimaksudkan untuk mengetahui validitas instrumen dan Reliabilitas.

1) Uji validitas Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (1993: 136) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen tertentu. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas yang tinggi. Uji validitas atau kesahihan butir harus melalui beberapa langkah sebelum menyatakan bahwa butir instrumen tersebut sahih atau gugur.

Adapun langkah-langkahnya menurut Sutrisno Hadi (1991: 1):

- a) Menghitung skor faktor dari skor butir
- b) Menghitung Korelasi Moment Tangkar antara butir denga faktor.

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Korelasi *product moment*.

Keterangan :

r_{xy} :Koefisien korelasi antara X dan Y

N: Cacah Subyek uji coba

$\sum x$: Jumlah X (skor factor)

$\sum x^2$: Jumlah x kwadrat

$\sum y$: Jumlah y (skor factor)

$\sum y^2$: Jumlah y kwadrat

$\sum xy$: Jumlah hasil x kali y

Sumber: Suharsimi Arikunto (2002: 146) dalam Sunarya (2010)

Hasil perhitungan selanjutnya dikonsultasikan dengan r_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Apabila hasil perhitungan r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} maka instrumen dikatakan valid, apabila hasil perhitungan r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} maka instrumen dikatakan tidak valid.

Berdasarkan analisis item diketahui bahwa dari 40 item terdapat 2 item soal yang tidak valid, yaitu nomor 29, dan 36 karena $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$. Besarnya r_{tabel} adalah 0,632 dengan $\alpha = 5\%$ dengan $N = 10$. Item yang mempunyai $r_{\text{hitung}} > 0,632$ dinyatakan valid dan item yang mempunyai $r_{\text{hitung}} < 0,632$ dinyatakan tidak valid / gugur.

Dari hasil ujicoba penelitian setelah dianalisis dengan bantuan program *SPSS 16.0 for Windows* diketahui dari 40 item pernyataan terdapat 2 item pernyataan yang tidak valid yaitu item nomor 29, dan 36. Sehingga item yang dapat digunakan untuk penelitian ada sebanyak 38 butir item, yang kemudian disusun kembali penomorannya untuk mengambil data penelitian.

Hasil perhitungan uji validitas instrument untuk variable Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat, diperoleh dari butir-butir instrument yang sah (valid) dan gugur. Butir-butir instrument yang gugur dapat dilihat pada

lampiran analisis kesahihan butir dan rangkuman seperti pada table

9

Tabel 9 Rangkaian butir-butir instrument yang gugur dalam uji validasi

No	Faktor	Jumlah	No. Butir Gugur	Jumlah Butir gugur	Jumlah Butir valid
1	Gerak Spesifik Pencak Silat	15	-		15
2	Variasi Gerak Spesifik Pencak Silat	15	29	1	14
3	Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik Pencak Silat	10	36	1	9
	Jumlah	40		2	38

Tabel 10. Kisi-kisi Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat setelah uji coba.

Konstrak	Faktor	Indikator	No Butir	Jml
Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat	1. Gerak Spesifik Pencak Silat	a. Sikap	1,2,3	15
		b. Kuda-Kuda	4,5	
		c. Pembentukan Gerakan	6,7	
		d. Serangan Tangan	8,9	
		e. Serangan Kaki	10,11	
		f. Belaas Dasar	12,13	
		g. Belaas Lanjutan	14,15	
	2. Variasi Gerak Spesifik Pencak Silat	a. Variasi Sikap	16,17	14
		b. Variasi Kuda-Kuda	18,19	
		c. Variasi Pembentukan Gerak	20,21	
		d. Variasi Serangan	22,23	

		Tangan		
		e. Variasi	24,25,26	
		Serangan Kaki		
		f. Variasi Bela	27,28	
		Dasar		
		g. variasi Bela	29	
		Lanjutan		
	3. Variasi	a. Variasi dan	30,31	9
	dan	Kombinasi		
	Kombinas	Kuda-kuda		
	i Gerak	dengan Pola		
	Spesifik	langkah		
	Pencak	b. Variasi dan	32,33	
	Silat	Kombinasi		
		Kuda-kuda,		
		Serangan		
		Tangan		
		dengan		
		Tangkisan		
		c. variasi dan	34	
		Kombinasi		
		Kuda-kuda		
		,sikap pasang		
		teruka,		
		serangan kaki		
		dengan elakan		
		d. Variasi dan	35,36	
		kombinasi		
		Kuda-kuda		
		,Pola langkah ,		
		Serangan		
		Tangan		
		,serangan kaki		
		dengan		
		Hindaran		
		e. Variasi dan	37,38	
		kombinasi		
		Kuda-kuda ,		
		sikap Pasang		
		terbuka,		
		serangan kaki,		
		belaan,seranga		
		n tangan denan		
		belan lanjutan		
	Total			38

2) Uji reliabilitas instrument

Menurut Suharsimi Arikunto(1993:142), ”Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.” Menurut Suharsimi arikunto (1993:167) bahwa pengujian reliabilitas dengan teknik Alpha dilakukan untuk jenis data angket atau bentuk uraian. Adapun rumus Alpha sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right\}$$

Keterangan:

r_{11} = Nilai reliabilitas

$\sum S_i$ = Jumlah varians skor tiap-tiap item

S_t = Varians total

k = Jumlah item

Sumber: Suharsimi Arikunto (1993: 167)

Berdasarkan uji coba angket terhadap 10 responden (N=10) diperoleh $r_{11} = 0,986$. Hasil perhitungan reliabilitas tersebut dikonsultasikan dengan r_{tabel} dengan taraf signifikan 5% pada N=10, maka $r_{tabel} 0,632$ jika Cronbach Alpa $> r_{tabel}$ maka dinyatakan reliabel. Menurut Wiratna Sujerweni(2014) kuesioner dikatakan reliable jika Chonbach alpa $> 0,6$. Dari hasil ujicoba penelitian

setelah dianalisis dengan bantuan program *SPSS 16.0 for Windows* diketahui nilai Cronbach Alpha / $r_{11} = 0,986$ Dengan demikian instrumen dinyatakan reliabel karena Chonbach alpa $> 0,6$ dan dapat digunakan sebagai alat pengumpul data.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket/kuesioner. Suharsimi Arikunto (2006:1511) “ Angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk memperoleh informasi dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.

Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 16 April – 30 Juni 2018 proses pengumpulan datanya dilakukan dengan cara peneliti datang langsung ke sekolah. Peneliti menyampaikan kuesioner kepada responden untuk diisi yaitu dari tanggal 23-28 Mei 2018 uji coba angket, dalam uji coba peneliti mengambil 10 responden yang tidak termasuk dalam populasi, cara menyampaikan kuesioner uji coba peneliti datang menemui responden, peneliti memberikan waktu sekitar 20 menit untuk mengisi kuesioner tersebut, setelah responden selesai mengisi kuesioner langsung diambil peneliti. Kemudian peneliti melakukan penelitian sesungguhnya dari tanggal 30 Mei 2018 sampai 14 Juni 2018, peneliti menyampaikan kuesioner secara bersama

dalam waktu 15 hari, kemudian peneliti memberikan waktu untuk mengisi kuesioner tersebut, dan ada juga responden yang mengerjakan dirumah dan angket baru di ambil satu hari sesudahnya.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus persentase. Agar memudahkan mendiskriptif hasil penelitaian maka dibuat empat criteria yang meliputi: sangat baik, baik, cukup, kurang.. Berdasarkan jenis penelitiannya, penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dimana menggunakan metode penelitian angket. Data angket dianalisis menggunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase

F : Frekuensi

N : Jumlah sampel

Sumber : Anas Sudijono (2006: 43)

Agar data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data kuantitatif maka setiap jawaban dari data pernyataan diberi skor untuk jawaban benar diberi nilai 1 sedangkan jawaban salah diberi nilai 0, Kemudian analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif melalui bentuk penilaian acuan pathokan (PAP) dengan 4 katagori, yaitu Katagori Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang Mohammad. Ali (2009: 43). Hasil dari jawaban responden dimasukan dalam panjang kelas untuk pengkategorian.

Tabel 11. Pengkategori Tingkat Pemahaman Materi Pencak Silat

No.	Kategori	Rentang PAP
1.	Sangat Baik	81- 100
2.	Baik	61- 80
3.	Cukup	41- 60
4.	Kurang	<40

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang seberapa tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi pencak silat. Penelitian ini dilakukan pada 30 mei 2018 sampai 14 juni 2018 dan diperoleh responden sebanyak 12 Guru PJOK. Dari hasil di atas akan dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Hasil Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 12.Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	17,8333
<i>Median</i>	18,5000
<i>Mode</i>	23,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	6,65833
<i>Range</i>	19,00
<i>Minimum</i>	7,00
<i>Maximum</i>	26,00

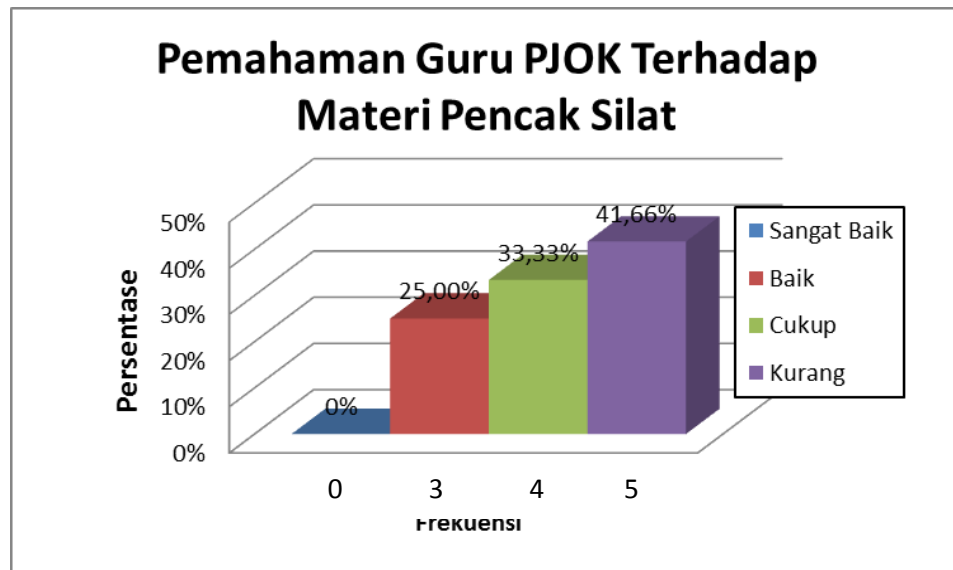
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi pencak silat dengan rerata sebesar 17,83, nilai tengah

sebesar 18,50, nilai sering muncul sebesar 23 dan simpangan baku sebesar 6,65. Sedangkan skor tertinggi sebesar 26 dan skor terendah sebesar 7. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi pencak silat. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 13. Kategorisasi Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	81- 100	0	0	Sangat Baik
2	61- 80	3	25	Baik
3	41- 60	4	33,33	Cukup
4	<40	5	41,66	Kurang
Jumlah		12	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi pencak silat yang berkategori sangat baik 0 orang atau 0%, katagori baik 3 orang atau 25%, katagori cukup 4 orang atau 33,33 %, katagori kurang 5 orang atau 41,66%. Dari data diatas menunjukan bahwa tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi pencak silat adalah dalam katagori kurang dengan ditandai Persentase katagori kurang 41,66% ini menunjukan presentase terbesar dan pertimbangan rerata sebesar 17,83. Berikut adalah grafik tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi pencak silat



Gambar 53. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat

2. Deskripsi Hasil Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Gerak Spesifik Pencak Silat

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 14. Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Gerak Spesifik Pencak Silat

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	7,5833
<i>Median</i>	6,5000
<i>Mode</i>	4,00
<i>Std. Deviation</i>	3,80092
<i>Range</i>	10,00
<i>Minimum</i>	3,00
<i>Maximum</i>	13,00

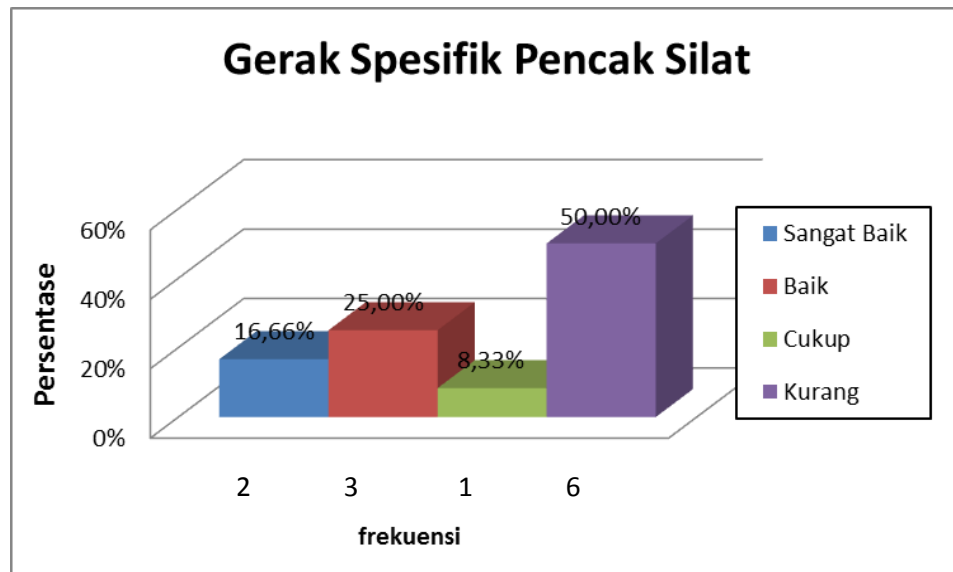
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi gerak spesifik pencak silat dengan rerata sebesar 7,58, nilai

tengah sebesar 6,50, nilai sering muncul sebesar 4 dan simpangan baku sebesar 3,80. Sedangkan skor tertinggi sebesar 13 dan skor terendah sebesar 3. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi gerak spesifik pencak silat. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 15. Kategorisasi Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Gerak Spesifik Pencak Silat

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	81- 100	2	16,66	Sangat Baik
2	61- 80	3	25	Baik
3	41- 60	1	8,33	Cukup
4	<40	6	50	Kurang
Jumlah		12	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi gerak spesifik pencak silat yang berkategori sangat baik 2 orang atau 16,66%, katagori baik 3 orang atau 25%, katagori cukup 1 orang atau 8,33%, katagori kurang 6 orang atau 50%. Dari data diatas menunjukan bahwa tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi gerak spesifik pencak silat adalah dalam katagori kurang dengan ditandai Persentase katagori cukup 8,33%, katagori kurang 50% dan pertimbangan rerata sebesar 7,58. Berikut adalah grafik tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi gerak spesifik pencak silat:



Gambar 54. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Gerak Spesifik Pencak Silat

3. Deskripsi Hasil Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Variasi Gerak Spesifik Pencak Silat

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 16. Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Variasi Gerak Spesifik Pencak Silat

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	6,8333
<i>Median</i>	6,5000
<i>Mode</i>	3,00
<i>Std. Deviation</i>	3,27062
<i>Range</i>	9,00
<i>Minimum</i>	3,00
<i>Maximum</i>	12,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong

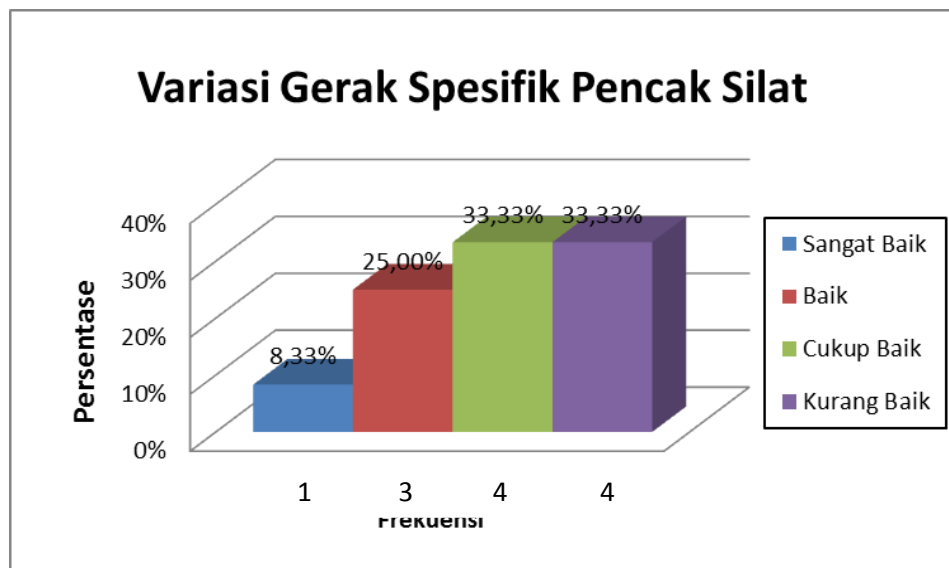
terhadap materi variasi gerak spesifik pencak silat dengan rerata sebesar 6,83, nilai tengah sebesar 6,50, nilai sering muncul sebesar 3 dan simpangan baku sebesar 3. Sedangkan skor tertinggi sebesar 12 dan skor terendah sebesar 3. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi variasi gerak spesifik pencak silat. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 17. Kategorisasi Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Variasi Gerak Spesifik Pencak Silat

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	81- 100	1	8,33	Sangat Baik
2	61- 80	3	25	Baik
3	41- 60	4	33,33	Cukup
4	<40	4	33,33	Kurang
Jumlah		12	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi variasi gerak spesifik pencak silat yang berkategori sangat baik 1 orang atau 8,33%, katagori baik 3 orang atau 25%, katagori cukup 4 orang atau 33,33%, katagori kurang 4 orang atau 33,33%. Dari data diatas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi variasi gerak spesifik pencak silat adalah dalam katagori kurang dengan ditandai Persentase katagori cukup 33,33%, katagori kurang 33,33% dan pertimbangan rerata sebesar 6,83. Berikut adalah grafik

tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi variasi gerak spesifik pencak silat:



Gambar 55. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Variasi Gerak Spesifik Pencak Silat

4. Deskripsi Hasil Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik Pencak Silat

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 18. Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik Pencak Silat

Statistik	Skor
Mean	3,4167
Median	3,0000
Mode	3,00
Std. Deviation	1,56428
Range	6,00
Minimum	1,00
Maximum	7,00

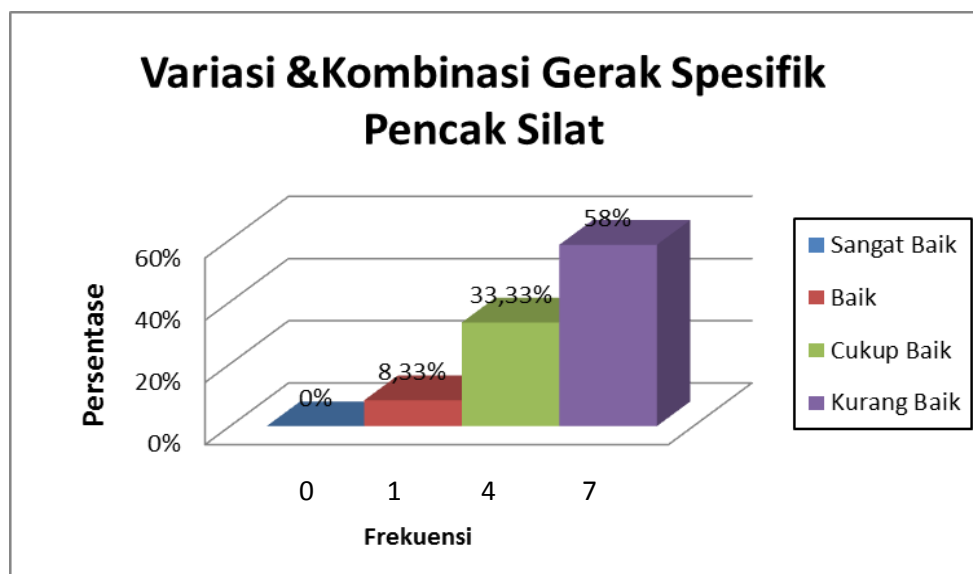
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi variasi dan kombinasi gerak spesifik pencak silat dengan rerata sebesar 3,41, nilai tengah sebesar 3, nilai sering muncul sebesar 3 dan simpangan baku sebesar 1,56. Sedangkan skor tertinggi sebesar 7 dan skor terendah sebesar 1. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi variasi dan kombinasi gerak spesifik pencak silat. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 19. Kategorisasi Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik Pencak Silat

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	81- 100	0	0	Sangat Baik
2	61- 80	1	8,33	Baik
3	41- 60	4	33,33	Cukup
4	<40	7	58,33	Kurang
Jumlah		12	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi variasi dan kombinasi gerak spesifik pencak silat yang berkategori sangat baik 0 orang atau 0%, katagori baik 1 orang atau 8,33%, katagori cukup 4 orang atau 33,33%, katagori kurang baik 7 orang atau 58,33%. Dari data diatas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi variasi dan kombinasi gerak spesifik pencak silat adalah

dalam katagori kurang dengan ditandai Persentase katagori cukup 33,33%, katagori kurang 58,33% dan pertimbangan rerata sebesar 3,41. Berikut adalah grafik tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi variasi dan kombinasi gerak spesifik pencak silat.



Gambar 56. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik Pencak Silat.

B. Pembahasan

Untuk mendeskripsikan hasil penelitian Tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi pencak silat perlu dideskripsikan mengenai Faktor-faktor yang membentuk konstruk tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Faktor-faktor tersebut adalah gerak spesifik seni beladiri Pencak Silat, Variasi gerak spesifik seni beladiri Pencak silat, variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri Pencak silat.

Dari 3 Faktor yang membentuk konstruk tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi pencak silat adalah berkategori sangat baik 0 orang atau 0%, katagori baik 3 orang atau 25%, katagori cukup 4 orang atau 33,33 %, katagori kurang 5 orang atau 41,66%. Dari data diatas menunjukan bahwa tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi pencak silat adalah dalam katagori kurang dengan ditandai Persentase katagori kurang 41,66% ini menunjukan presentase terbesar dan pertimbangan rerata sebesar 17,83.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP se Kecamatan Pojong memiliki tingkat pemahaman yang kurang terhadap materi pencak silat. Secara keseluruhan sebagian besar guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Kecamatan Ponjong memiliki tingkat pemahaman katagori kurang. Keadaan ini menjadikan tolok ukur seberapa pemahaman guru terhadap salah satu materi pembelajaran yang diberikan kepada siswa. Tingkat pemahaman guru yang masih berada pada kategori kurang ini menunjukkan bahwa tidak seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mampu menguasai dan memahami semua materi pembelajaran materi Pencak silat yang diajarkan.

dari hasil observasi Faktor usia yang sudah menua membuat guru berpikir negatif akan kemampuan mereka mengingat gerakan-gerakan seni bela diri pencak silat, dan kurangnya pemahaman materi beladiri pencak silat hal inilah yang membuat sebagian besar guru pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan enggan untuk memilih materi beladiri pencak silat. Selain itu, pembelajaran yang diperoleh oleh calon guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan waktu menempuh gelar sarjana tidak seluruh calon guru diwajibkan untuk memilih materi pencak silat. Mata pelajaran pencak silat merupakan mata pelajaran pilihan yang dapat dipilih oleh calon guru. Selain itu, dalam proses belajar mengajar calon guru hanya diwajibkan menguasai konsep-konsep pembelajarannya secara baik.

Mengajarkan materi olahraga dalam pembelajaran di lingkungan sekolah tidak seluruh materi ajar dan materi khusus keterampilan tertentu diajarkan secara menyeluruh. Hal ini dikarenakan tidak semua guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menguasai keterampilan dan ahli pada materi ajar tersebut.

Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa untuk mencapai tingkat pemahaman yang sangat baik maka guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus melalui proses belajar yang menyeluruh. Cara memahami dan proses mempelajari materi pembelajaran setiap guru memiliki perbedaan di mana setiap guru memiliki keterampilan dan keahliannya masing – masing dan guru juga cenderung memberi pembelajaran di kelas dengan materi yang di kuasai dan difamaminya.

Ditegaskan oleh Nana Sudjana (2002;17-22) kemampuan kerja guru pendidikan jasmani/PJOK dapat diguguskan ke dalam empat kemampuan dasar yaitu:

- 1)Kemampuan menguasai bahan pembelajaran

- 2)Kemampuan merencanakan program belajar mengajar
- 3)Kemampuan melaksanakan / mengelola proses belajar mengajar
- 4)Kemampuan menilai kemajuan proses belajar mengajar

Kemampuan menguasai bahan pelajaran sebagai bagian integral dari proses belajar mengajar, jangan dianggap pelengkap bagi profesi guru. Guru bertaraf professional penuh mutlak harus menguasai bahwa yang dikerjakannya. Adanya buku pelajaran yang dapat dibaca para siswa, tidak berarti guru tak perlu menguasai bahan.sungguh ironis dan memalukan jika terjadi ada siswa yang lebih dahulu tahu tentang sesuatu dari pada guru. Memang guru bukan maha tau, tapi guru dituntut memiliki pengetahuan umum yang luas dan mendalami keahliannya atau mata pelajaran yang menjadi tanggung jawabnya. Penguasaan bahan pelajaran oleh guru ternyata memberikan pengaruh terhadap hasil prestasi siswa, banyak sekali penelitian yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara penguasaan bahan oleh guru dengan hasil belajar yang dicapai oleh siswa.

Jadi kesimpulan dari uraian diatas adalah seorang guru dituntut untuk menguasai bahan pelajaran, sehingga dalam pelaksanaan proses belajar mengajar guru akan dapat mengarahkan para siswa sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai dalam pembelajaran.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong terhadap materi pencak silat adalah dalam katagori Kurang. Hasil tersebut ditunjukkan dengan perincian sebagai berikut. Kategori sangat baik sebesar 0% atau 0 orang, diikuti pada kategori baik sebesar 25% atau 3 orang, kemudian kategori cukup sebesar 33,33% atau 4 orang, kategori kurang sebesar 41,66% atau 5 orang dan pertimbangan rerata sebesar 17,83. Hasil penelitian yang dilakukan berdasarkan indikator dari faktor-faktor gerak spesifik seni beladiri Pencak Silat, Variasi gerak spesifik seni beladiri Pencak silat, variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri Pencak silat sebagai acuan untuk mengidentifikasi seberapa tingkat pemahaman guru pjok terhadap materi pencak silat sehingga memperoleh hasil tersebut.

B. Implikasi

1. Hasil penelitian ini sebagai evaluasi guru terhadap tingkat pemahaman materi ajar yang dimilikinya agar dapat mengajar dengan baik.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai bahan pertimbangan untuk mengambil kebijakan dalam kaitanya dengan tenaga kependidikan khususnya dalam hal ini adalah Guru PJOK.

3. Dengan hasil ini dapat sebagai acuan bagi guru untuk meningkatkan Profesionalitas Guru PJOK di masa datang dapat menentukan tindakan berdasarkan hasil penelitian tersebut.
4. Dengan hasil ini dapat sebagai acuan bagi guru untuk dapat menentukan tindakan berdasarkan hasil penelitian tersebut.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Instrumen penelitian kurang luas lingkupnya sehingga memungkinkan ada unsur-unsur yang lebih penting tidak masuk/tidak terungkap dalam instrumen penelitian.
2. Pengambilan data tidak dilakukan oleh pihak yang ahli dibidangnya.
3. Peneliti mengakui adanya keterbatasan dalam hal waktu, biaya, maupun kemampuan berpikir dan bekerja. Namun besar harapan semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

D. Saran

1. Guru harus melakukan tindakan atas dasar hasil penelitian untuk kualitas pembelajaran.
2. Sekolah harus mampu memberikan fasilitas yang memadai untuk terlaksananya pembelajaran di dalam ruangan maupun di luar ruangan.
3. Bagi Dinas Pendidikan Nasional Hendaknya menambah Frekuensi Pelatihan – pelatihan atau seminar tentang materi PJOK khususnya Materi Pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduloh A, Arma, dan Mnaji, Agus. (1994). *dasar _dasar Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta. FIK UNY
- Win, Agus. 2016. *10 Perguruan Historis Pencak Silat*. Diambil dari http://www.kompasiana.com/aguswin/10-perguruan-historis-pencak-silat_56bd315682afbd7d0ea03c19 (28 Maret 2016).
- Arikunto,S. (2002). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*, Yogyakarta: Andi Offset
- Arikunto, S. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ali,M. (2009). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta. Dirjen Pendidikan Islam.
- Ashari, Nurul (2016). Tingkat pemahaman tentang bahaya merokok pada siswa kelas atas sd negeri kawunganten 07 kecamatan kawunganten kabupaten cilacap. Skripsi : UNY
- Baskoro ,Wahyu (2005). *Kamus Lengkap Bahasa Inonesia*. Jakarta : Setia Kawan
- Depdiknas.(2004).*Kurikulum Pendidikan Jasmani 2004 SMA*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Elyantoro, Bibib. (2010). *Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani SD Negeri Se-Kecamatan Bruno Kabupaten Purworejo Terhadap Adminitrasi Pendidikan Jasmani*. Skripsi : UNY
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir Soal Untuk Instrumen Angket, Tes & Skala Nilai Dengan Basic*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kriswanto, Erwin S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Kriswanto, Erwin S. (2011). *The Levels Of UnderstandingOf physical Education Teachers of State Junior High Schools In Sleman Regency To Wards Pencak Silat Instructions*. Proceeding Of The 3ed International Seminar On Sport And Physical Education.Hlm.201
- Muktiani, Nur Rohmah.(2014) *Identifikasi Kesulitan Belajar Dasar Gerak Pencak SilatPada Mahasiswa PJKR Bersubsidi di FIK UNY*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Volume 10, Nomor 1).Hlm 23-29
- Lubis, Johansyah. (2003). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

- Lubis, Johansyah dan Wardoyo, Hendro. (2014). *Pencak Silat*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa. (2005). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa. (2007). *Standar Kompetensi dan Sertifikasi Guru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Mulyasa. (2013). *Uji Kompetensi dan Penilaian Kinerja Guru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa. (2015). *Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa . (2007). *Penelitian Hasil Belajar Mengajar* . Yogyakarta. PT. Remaja Rosda karya
- Nasution .S. Berbagai Pendekatan dalam proses Belajar – mengajar.(Jakarta : Bumi Aksara. 1982)
- Nenggala, Kurnia A. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Grafindo Media Pratama
- Nugroho, A. (2004). *Dasar-Dasar Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Okto Fiani, Ratna Dwi. (2006). *Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pengembangan dan Pemanfaatan Media Pembelajaran pendidikan Jasmani*. Skripsi : UNY
- Permendiknas. (2008). *Undang-undang SISDIKNAS (Sistem Pendidikan Nasional) (UU RI No. 20 Th. 2003)* . Jakarta : Sinar Grafika
- Rusli Lutan, J.Hartanto, Tomolius.(2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Sepanjang Hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- Suryoboto,A.S. (2001). *Persiapan profesi guru pendidikan jasmani*. Yogyakarta: UNY
- Sunarno,A dan Sihombing, S.D. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sudiana, I Ketet dan Putu S, Ni Luh. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.

- Sudjana, Nana (2002). *Penilaian hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sudjana (2014: 24), *pemahaman merupakan tipe belajar yang lebih tinggi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharso dan Retnoningsih, Ana. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: CV. Widya Karya
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyobroto, A. S. (2004). *Sarana dan Prsarana Pendidikan Jasmani Diktat Mata Kuliah Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudijono, Anas. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sanjaya, Wina. (2006). *Strategi Pembelajaran berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 04.17/UN.34.16/PP/2018. 5 April 2018.
Lamp. : 1Eks
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Kepala SMP
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Muhammad Azis Annaqi
NIM : 14601244089
Program Studi : PJKR.
Dosen Pembimbing : Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.
NIP : 197310062001122001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : April s/d Mei 2018.
Tempat : SMP se-Kecamatan Ponjong
Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Guru PJOK SMP se-Kecamatan Ponjong Terhadap Teknik Dasar Pencak Silat.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Dekan,
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001











Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.


Lampiran 2. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Azis Annagi
 NIM : 12601244089
 Program Studi : PJKR 2012
 Pembimbing : Nur Rohmah Mukhtiani, S.Pd., M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	24/10/2016	Pengantar Proposal Buku Pedoman Penulisan Tugas Akhir UMY 2011	
2	12/7/2017	BAB I - II	
3	2/3/2018	BAB I - III - Kisi 2	
4	14/3/2018	Kisi + Instrumen Penelitian	
5	23/3/2018	Instrumen	
6	04/4/2018	Uji penelitian	
7	18/4/2018	expert - Judge	
8	11/6/2018	Penelitian	
9	15/6/2018	BAB IV	
10	2/7/2018	BAB V	

Ketua Prodi PJKR,


 Dr. Guntur, M.Pd
 NIP. 19810926 200604 1 001

Lampran 3. Surat Pembimbing Skripsi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 136/POR/X/2016
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

20 Oktober 2016

Kepada : Yth. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : MUHAMMAD AZIZ ANNAQI
NIM : 12601244089
Judul Skripsi : TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENDIDIKAN JASMANI SMP NEGERI SE-KABUPATEN GUNUNG KIDUL TERHADAP TEKNIK DASAR PENCAK SILAT SEBAGAI BAHAN MENGAJAR .

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Plt. Ketua Jurusan POR,

Ahmad Rithaudin, M.Or.
NIP. 19810125 200604 1 001.



Lampiran 4. Surat Permohonan *Expert Judgement*

Surat Permohonan Expert Judgement

Hal : Permohonan *expert judgement* Angket
Lampiran : Angket Penelitian

Kepada :

Yth. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
Di Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan,
saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Azis Annaqi

NIM : 12601244089

Program Studi : PJKR

Memohon kesediaan Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. sebagai *expert judgement* untuk keperluan penilaian validasi angket pada tugas akhir skripsi saya yang berjudul "Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Teknik Dasar Pencak Silat". Penilaian tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan ini dibuat, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 05 April 2018

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.

NIP:19731006 200112 2 001

Hormat Saya



Muhammad Azis Annaqi

NIM : 12601244089

Lampiran 5. Surat Keterangan *Expert Judgement*

Surat Keterangan *Expert Judgement*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.

NIP : 19751018 200501 1002

Unit Kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa instrumen penelitian angket Tugas Akhir Skripsi dari :

Nama : Muhammad Azis Annaqi

NIM : 12601244089

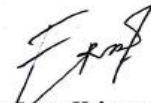
Jurusan/Prodi : POR/PJKR

Judul Skripsi : “Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat”

Telah di *Expert Judgement* dan memenuhi persyaratan sebagai instrumen utama yang akan digunakan untuk uji coba dan pengambilan data dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 05 April 2018

Yang memvalidasi



Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.

NIP : 19751018 200501 1002

Lampiran 6. Surat Keterangan Sekolah



LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF GUNUNGKIDUL
SMP PEMBANGUNAN PONJONG

STATUS: TERAKREDITASI B

Alamat : Tegalrejo, Sidorejo, Ponjong, Gunungkidul, DIY 55892

SURAT KETERANGAN

Nomor : 082/ Smp.Pemb./ Mrf/ VI/ 2018

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala SMP Pembangunan Ponjong, menerangkan bahwa :

Nama : Muhammad Azis Annaqi
NIM : 12601244089
Prod : PJKRT

Telah melaksanakan penelitian pada

Waktu : April s/d Agustus 2018
Tempat : SMP Pmbangunan Ponjong
Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Guru PJOK SMP se – Kecamatan Ponjong
Terhadap Teknik Dasar Pencak Silat.

Demikian surat ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.





YAYASAN PERSATUAN PERGURUAN TAMANSISWA
PERGURUAN TAMANSISWA CABANG TAMBAKROMO
BAGIAN TAMAN DEWASA (SMP)
SMP TAMAN DEWASA TAMBAKROMO PONJONG
STATUS : TERAKREDITASI A
Alamat : Jimbaran, Tambakromo, Ponjong, Gunungkidul KP 55892

Nomor : 3/ TS-T/ VI/ 2018

Tambakromo, 6 Juni 2018

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SUKINO
NIP : -
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SMP Taman Dewasa Tambakromo, Ponjong, gk

Menerangkan bahwa :

Nama : MUHAMMAD AZIS ANNAQI
NIM : 1601244089
Prodi / Universitas : S1 PJKR / Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SMP Taman Dewasa tentang
"tingkat pemahaman guru PJOK terhadap Teknik Dasar Pencak Silat"
Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ponjong, 6 Juni 2018

Kepala Sekolah





**YAYASAN PENDIDIKAN PERSATUAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
SMP PERSATUAN PONJONG**

STATUS : Terakreditasi "A"

Alamat : Pati, Genjahan, Ponjong, Gunungkidul, D.I. Yogyakarta KP. 55892
E-mail : smpp_ponjong@yahoo.co.id No.telp. 0274-3950014

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421/1400/SMP.P/VI/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Suwardi, S.Pd. M.M
NIP.	: 19641220 198412 1 002
Pangkat/gol	: Pembina / IVa
Jabatan	: Kepala Sekolah SMP Persatuan Ponjong

Menerangkan, bahwa :

Nama	: Muhammad Azis Annaqi
NIM	: 14601244089
Program Studi	: S1 PJKR Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SMP Persatuan Ponjong tentang Tingkat Pemahaman Guru PJOK terhadap Teknik Dasar Pencak Silat.
Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Ponjong, 6 Juni 2018
Kepala Sekolah

SUWARDI, S.Pd. MM
NIP. 19641220 198412 1 002



MUHAMMADIYAH MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
SMP MUHAMMADIYAH PONJONG
STATUS : TERAKREDITASI (A)
Alamat : Susukan, Genjahan, Ponjong, Gunungkidul, Yogyakarta 55892

SURAT KETERANGAN
NOMOR: 123/E-2/2018

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala SMP Muhammadiyah
Ponjong, menerangkan bahwa:

Nama : Muhammad Azis Annaqi

NIM : 12601244089

Program Studi : PJKR

Telah melaksanakan penelitian pada:

Waktu : April s/d Agustus 2018

Tempat : SMP Muhammadiyah Ponjong

Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Guru PJOK SMP se-Kecamatan
Ponjong Terhadap Teknik Dasar Pencak Silat.

Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana
mestinya, kami ucapkan terimakasih.

Ponjong, 6 Juni 2018
Kepala Sekolah



Rizki Nuruliana, S.Pd.
NIP. 1984042523

PERTAHANAN SIPIL X DIY PERWAKILAN GUNUNGKIDUL SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA (SMP) KARTIKA PONJONG
STATUS : " TERAKREDASI B"
Alamat : Jln Wonosari – Rongkop Km.20, Bedoyo, Ponjong, Gunungkidul, Yogyakarta,
Kode Pos 55892

SURAT KETERANGAN

Nomor : 958 / 1058

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala SMP KARTIKA PONJONG,
menerangkan bahwa :

Nama : Muhammad Azis Annaqi

NIM : 12601244089

Program Studi : PJKR

Telah melaksanakan Penelitian Pada :

Waktu : April s/d Agustus 2018

Tempat : SMP KARTIKA PONJONG

Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Guru PJOK SMP se- Kecamatan Ponjong
Terhadap Materi Pencak Silat

Demikian surat ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya,
kami ucapkan terimakasih.





PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 4 PONJONG

Jl. Sunggingan , Umbulrejo , Ponjong , Gunungkidul , DIY. E-mail: smp4sunggingan@gmail.com

SURAT KETERANGAN

NO. : 074/056/2018

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: WAHONO BUDI RUSTANTO , S.Pd
NIP	: 19670423 199512 1 002
Pangkat/gol	: Pembina / IV a
Jabatan	: Kepala Sekolah
Intansi	: SMP Negeri 4 Ponjong , Gunungkidul .

Menerangkan bahwa :

Nama	: MUHAMMAD AZIS ANNAQI
NIM	: 12601244089
Program Studi	: S 1 PJKR
	: Universitas Negeri Yogyakarta.

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SMP 4 Ponjong tentang
Tingkat pemahaman guru PJOK terhadap Teknik Dasar Pencak Silat .
Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

10 Mei 2018
Kepala Sekolah

WAHONO BUDI RUSTANTO , S.Pd
NIP. 19670423 199512 1 002



**PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 3 PONJONG**

Alamat : Sendang, Sawahan, Ponjong, Gunungkidul 55892, Telf

**SURAT KETERANGAN
Nomor : 090/VI/2018**

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : DWI YULIANINGSIH, S.Pd.
NIP : 196401171984122003
Pangkat/Gol : Pembina / IV a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Negeri 3 Ponjong
Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kab. Gunungkidul

menerangkan bahwa nama:

Nama : Muhammad Azis Annaqi
NIM : 12601244089
Program studi : PJKR (Universitas Negeri Yogyakarta)

Benar-benar sudah melaksanakan penelitian di SMP 3 Ponjong, Gunungkidul, Yogyakarta pada Bulan Juni 2018.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Ponjong, 7 Juni 2018
Kepala Sekolah,

Dwi Yulianingsih, S.Pd.
NIP-19640117198412 2 003



**PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
SMP NEGERI 2 PONJONG**

Alamat : Bedoyo, Ponjong, Gunungkidul, Yogyakarta, ■ 085226127809

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421/ 186...

Yang bertanda tangan di bawah ini kami Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Ponjong :

Nama : Drs. MURWANTONO, M.A, M.Pd.
NIP : 19670929 199802 1 001
Jabatan : Kepala Sekolah

menerangkan bahwa :

Nama : Muhammad Azis Annaqi
NIM : 1601244089
Pekerjaan : Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan

Atas nama tersebut di atas benar-benar telah melaksanakan penelitian dengan judul "Tingkat Pemahaman Guru PJOK SMP se-Kecamatan Ponjong Terhadap Teknik Dasar Pencak Silat"

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ponjong, 6 Juni 2018

Kepala Sekolah



Drs. MURWANTONO, M.A, M.Pd.

NIP 19670929 199802 1 001



**PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMPN 1 PONJONG**

Jalan P. Mangkubumi 34 Ponjong Gunungkidul 55892 Telp / Fax. (0274) 3950044
Website : <http://www.smp1ponjong.sch.id> E-Mail : smp1ponjong@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421/ 182

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : PRATJAJA, M.Pd
NIP : 196205281983021002
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SMP Negeri 1 Ponjong

Dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa yang beridentitas :

Nama : Muhammad Azis Annaqi
NIM : 12601244089
Program Studi : PJKR
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)

Telah selesai melakukan penelitian ilmiah di SMP Negeri 1 Ponjong terhitung mulai tanggal 23 April 2018 sampai dengan 22 Mei 2018 untuk memperoleh data dalam rangka menyusun Tugas Akhir Skripsi yang berjudul ***"TINGKAT PEMAHAMAN GURU PJOK SMP SE KECAMATAN PONJONG TERHADAP TEKNIK DASAR PENCAK SILAT"***.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ponjong, 9 Juni 2018
Kepala Sekolah,

PRATIYASA, M.Pd

NIP 19620528 198302 1 002

Lampiran 7. Data Responden Penelitian

No	Sekolah	Guru	Jml
1	SMP Negeri 1 Ponjong	Supriyanta,S.Pd	1
2	SMP Negeri 2 Ponjong	Agustinus Sutono Irfan Abadi	2
3	SMP Negeri 3 Ponjong	Basuki Agusyanto	1
4	SMP Negeri 4 Ponjong	Saelan	1
5	SMP Kartika Ponjong	Suharna	1
6	SMP Muhamadiyah Ponjong	Toha Mustari, S.Pd	1
7	SMP Persatuan Ponjong	Bambang Priyono Irfan Suryansah	2
8	SMP Taman Dewasa Ponjong	Ibnu Yulianto	1
9	SMP Pembangunan Ponjong	Aris Nuriyanto Soleh Hidayat,S.Pi	2
Jumlah			12

Lampiran 8. Angket Uji Coba

ANGKET PENELITIAN

Nama :

Sekolah :

Jenis Kelamin :

TTL :

Pendidikan :

Tahun Lulus :

**PETUNJUK PENGISIAN ANGKET TINGKAT PEMAHAMAN GURU
PENENDIDIKAN JASMANI,OLAHRAGA, DAN KESEHATAN SMP SE-
KECAMATAN PONJONG TERHADAP MATERI PENCAK SILAT**

1. bacalah pernyataan angket ini dengan sebaik-baiknya
2. untuk menjawab pertanyaan, Bapak/Ibu cukup memberikan tanda silang (X) pada lembar soal yang disediakan. Apabila Bapak/Ibu ada perubahan jawaban cukup diberi garis pada tanda silang ($X \rightarrow \text{X}$).
3. mohon diisi dengan keadaan sesungguhnya pada diri Bapak/Ibu.
4. Jawaban yang Bapak/Ibu berikan tidak berpengaruh atau berakibat negative pada penilaian atasan, maupun terhadap tugas dan tanggung jawab yang Bapak/Ibu laksanakan.
5. Kerahasiaan Bapak/Ibu tetap saya pegang.

-SELAMAT MENGERJAKAN-

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Pengantar Angket

Kepada : Yth. Bapak/Ibu Guru Pendidikan Jasmani

Di tempat

Dengan hormat,

Di tengah kesibukan Bapak/Ibu sekarang ini, saya memohon kesediaan Bapak/Ibu meluangkan waktu untuk mengisi angket di bawah ini.

Perlu dijelaskan bahwa penelitian ini diadakan guna penyelesaian Tugas Akhir Skripsi (TAS) saya. Namun demikian, hasil penelitian ini juga bermanfaat untuk meningkatkan mutu proses belajar mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran umum untuk mengenai Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat. Tercapainya tujuan tersebut sangat tergantung pada bantuan Bapak/Ibu untuk menjawab semua pertanyaan dalam angket ini. Sehubungan dengan itu, Bapak/Ibu diharapkan memberikan jawaban sejujur-jujurnya mengenai apa yang Bapak/Ibu mengerti, rasakan, alami dan lakukan. Jawaban yang Bapak/Ibu berikan akan dirahasiakan dan tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan Bapak/Ibu.

Akhirnya atas bantuan Bapak/Ibu, saya ucapkan banyak terima kasih. Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan imbalan atas budi baik Bapak/Ibu.

Yogyakarta, April 2018

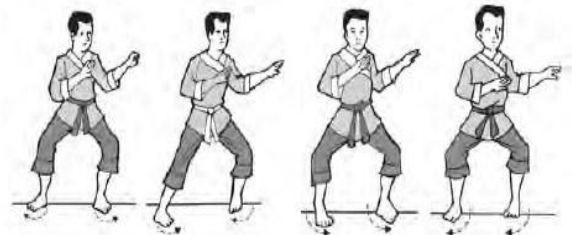
Hormat saya

(Muhammad Azis Annaqi)

1. Sikap dasar dalam pencak silat sangat penting, karena berfungsi untuk...

- a. pembentukan gerak
 - b. melatih keseimbangan
 - c. melatih kekuatan
 - d. melatih kelincahan
2. Sikap menghormat dimulai dari sikap
- a. Tegak satu, kedua telapak tangan dirapatkan di depan dada disertai tundukan kepala
 - b. Tegak satu, kedua telapak tangan diletakkan di antara pinggang disertai tundukan kepala
 - c. Tegak dua, kedua telapak tangan dirapatkan di depan dada disertai tundukan kepala
 - d. Tegak satu, kedua telapak tangan diletakkan di antara pinggang disertai tundukan kepala
3. Dibawah ini jawaban benar tentang makna dari berdoa dalam pembelajaran pencak silat, kecuali....
- a. Agar mendapat perlindungan selama melakukan aktifitas
 - b. Sebagai ritual dalam pencak silat
 - c. Sebagai syarat sebelum melakukan aktifitas
 - d. Merupakan salah satu sikap dasar pencak silat
4. Kuda-kuda merupakan dasar tumpuan dalam melakukan gerak bela serang, karena untuk mencari....
- a. Keseimbangan badan dalam melakukan tendangan atau serang lawan
 - b. Kelincahana dalam melakukan tendangan atau serang lawan
 - c. Kekuatan dalam melakukan tendangan atau serang lawan
 - d. Power dalam melakukan tendangan atau serang lawan
5. Kuda-kuda depan berat badan berada di
- a. Kaki depan
 - b. Kaki belakang
 - c. Kedua kaki
 - d. Salah satu kaki yang menekuk ke kiri dan ke kanan
6. Pada gambar di samping menunjukan langkah ...

- a. Angkatan
- b. Geseran
- c. Ingsutan
- d. Putaran



7. Pola langkah sig-sag merupakan pola maju sig-sag dengan langkah kaki.....
 - a. Kanan-kanan, kiri-kiri
 - b. Kiri-kiri, kanan-kanan
 - c. Kanan-kiri, kanan-kiri
 - d. Serong kiri-serong kanan, serong kiri-serong kanan
8. Konsep serangan pada beladiri pencaksilat sebagai berikut *kecuali* ...
 - a. Serangan adalah usaha pembelaan dengan menggunakan lengan/tangan dan tungkai/kaki untuk mengenai sasaran pada tubuh lawan
 - b. Serangan dengan lengan/tangan yang disebut pukulan
 - c. Serangan dengan tungkai/kaki yang disebut tendangan
 - d. Upaya memindahkan tubuh yang menjadi sasaran serangan lawan dengan cara melangkah
9. serangan dengan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan pangkal telapak tangan dalam adalah pukulan
 - a. Sangga
 - b. Kepret
 - c. Bandul
 - d. Tebangan
10. Tendangan jejeg merupakan teknik serangan dengan perkenaan
 - a. Pangkal jari-jari kaki bagian dalam
 - b. Ujung jari-jari kaki
 - c. Punggung kaki
 - d. telapak kaki penuh atau tumit
11. Tendangan dengan arah lintasan lurus ke belakang adalah tendangan
 - a. Lurus
 - b. Belakang
 - c. Sabit
 - d. T
12. Tangkisan tepis adalah tanggkisa yang menggunakan satu lengan dengan
 - a. Tangan mengepal
 - b. Telapak tangan terbuka dan perkenaannya telapaka tangan
 - c. Tangan dalam
 - d. Tangan yang mengepal yang membentuk siku-siku

13. Teknik Belaian yang dilakukan tanpa memindahkan posisi kaki
- Elakan
 - Egosan
 - Tepisan
 - Hindaran
14. Belaian dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan dengan cara di tangkap adalah
- Jatuhan
 - Tangkapan
 - Bantingan
 - Tepisan
15. Pembelaian akibat tindakan lanjut dari teknik tangkapan atau serangan dan dilanjutkan menjatuhkan lawan di sebut
- Jatuhan
 - Guntingan
 - Dobrakan
 - Sapuan
16. Dibawah ini jawaban yang benar dari macam – macam sikap di dalam pencak silat kecuali.....
- Sikap tendang , sikap Terbuka , sikap duduk
 - Sikap Hormat, Sikap duduk, Sikap Pasang
 - Sikap Duduk ,sikap Pasang, Sikap Doa
 - Sikap,Hormat, Sikap Tegak , Sikap Duduk
17. Berapa Variasi sikap tegap didalam beladiri Pencak silat
- 12
 - 11
 - 3
 - 4
18. Dibawah ini yang bukan Merupakan kuda-kuda pencak silat adalah ..
- kuda-kuda dalam
 - kuda-kuda tengah
 - kuda-kuda belakang
 - kuda-kuda samping

19. Dibawah ini variasi bentuk kuda-kuda yang benar adalah
- a. kuda-kuda dalam, kuda-kuda silang ,kuda-kuda terbalik
 - b. kuda-kuda samping, kuda-kuda tengah , kuda-kuda silang
 - c. kuda-kuda rendah ,kuda-kuda terbuka, kuda-kuda khusus
 - d. kuda-kuda sejajar, kuda-kuda lebar , kuda-kuda serong
20. langkah segitiga tunggal , Langkah lurus, Zig-zag, Langkah Ladam didalam pencak silat sering di sebut juga
- a. pola Berpindah
 - b. Pola Pasang
 - c. Pola Langkah
 - d. Pola Sesera
21. Didalam Pencak silat ada istilah Ingsutan , geseran , angkatan ini termasuk variasi dari
- a. Hindaran
 - b. Bela'an
 - c. Cara melangkah
 - d. Elakan
22. Patukan,kepret ,dobrakan ,sangga berikut ini merupakan variasi dari teknik
- a. Serangan langsung
 - b. Serangan Tangan
 - c. Serangan atas
 - d. Serangan hindaran
23. Dibawah ini jawaban yang benar dari macam – macam serangan tangan di dalam pencak silat adalah.....
- a. Kepret , Totokan ,Sikuan, tebasan, Sangga
 - b. Tebangan , Sabit , pukulan sikuan , bandul
 - c. Totokan , Pukulan bandul, pukulan senggol
 - d. pukulan lurus , pukulan sabit , Patukan
24. Sapuan, Guntingan , Beset , Hentak bawah merupakan variasi dari tehnik
- a. Serangan bawah
 - b. serangan kaki
 - c. Serangan tengah
 - d. Serangan merebah

25. Dibawah ini jawaban yang benar dari variasi Serangan Kaki di dalam pencak silat kecuali

- a. tendangan belakang , tendangan sabit , tendangan jejag
- b. tendangan celorong , tendangan T , tendangan gajul
- c. Tendangan taji , tendangan kuda, tendangan bandul
- d. tendangan tusuk, tendangan lurus, tendangan baling

26. Dari macam-macam serangan kaki di bawah ini yang dapat di gunakan untuk menjatuhkan lawan adalah...

- a. Guntingan ,Sapuan ,Hentak bawah
- b. Bantingan , Tangkapan , Guntingan
- c. Meroda , Gejug , Kepretan
- d. Sabitan ,hentakan bawah Dobrakan

27. Hindaran , Elakan, Tangkisan, Termasuk Variasi dari tehnik

- a. Pola Langkah
- b. Rebahan
- c. Jatuhan
- d. Belaen Dasar

28. Dibawah ini jawaban yang benar dari variasi Tangkisan di dalam pencak silat kecuali ...

- a. Tangkisan Sempok, tangkisan seser, tangkisan angkat
- b. Tangkisan tepis , tangkisan gedik, tangkisam kelit
- c. Tangkisan siku, Tangkisan Jepit ,Tangkisan Potong
- d. Tangkisan sangga, tangkisan kepruk , Tangkisan Kibas

29. Teknik Tangkapan, Jatuhan, Lepasn, Kucian di dalam beladiri pencak silat termasuk variasi dari ...

- a. Belaen Lanjutan
- b. Antisipasi
- c. Serang Bela
- d. Dobrakan

30. Di bawah ini yang termasuk Tehnik Jatuhan dengan menghilangkan tumpuan badan lawan adalah ..

- a. Kaitan , Ungkitan , Sapuan, Guntingan
- b. Kepret, Gejuk, Putaran , Bandul
- c. Bandul, Tarikan , Bandul, Kuncian
- d. Tebangan, Angkatan , Dobrakan, Putaran

31. Kuda-kuda kanan depan maju dengan langkah zig-zag di akhir kuda-kuda silang termasuk bentuk dari

- a. Variasi , Kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah
- b. Variasi Gabungan teknik Langkah
- c. Variasi Kuda-kuda dan pola langkah
- d. Kombinasi pola langkah dan variasi Langkah

32. Dibawah ini yang termasuk dari Variasi dan Kombinasi kuda-kuda , sikap pasang dengan pola langkah adalah

- a. kuda-kuda tengah , kuda-kuda samping , kuda-kuda silang
- b. kuda-kuda depan ,sikap pasang tertutup dengan langkah lagam
- c. kuda-kuda silang , tendang T, dengan tangkapan
- d. kuda-kuda belakang maju tangkapan dengan jatuhan

33. Kuda-kuda depan, - pukulan tebasan - dobrakan dengan tangkisan jepit atas di dalam beladiri Pencak silat termasuk bentuk dari.....

- a. Variasi dan Kombinasi Kuda-kuda, Sikap Pasang,Serangan Tangan dengan Tangkisan
- b. Variasi dan Kombinasi Pola Langkah, Serangan Tangan dengan Tangkisan
- c. Variasi dan Kombinasi Sikap Pasang, Serangan Tangan dengan Tangkisan
- d. Variasi dan Kombinasi Kuda-kuda, Serangan Tangan dengan Tangkisan

34. Di bawah yang bukan termasuk Variasi dan Kombinasi Kuda-kuda, Serangan Tangan dengan Tangkisan adalah

- a. kuda-kuda belakang Maju gejuk - mundur tangkis ke dalam
- b. Kuda-kuda tengah –maju sangga – tangkis kelit
- c. kuda-kuda silang – maju dobrak –mundur tepisan dalam
- d. kuda-kuda samping –mundur patukan dengan tangkisan kelit

35. Dibawah ini termasuk variasi dan Kombinasi Kuda-kuda ,sikap pasang terbuka, serangan kaki dengan elakan adalah...

- a. kuda-kuda depan- pasang terbuka – maju gejuk -sabit –elakan samping
- b. kuda-kuda rendah –pasang terbuka –maju tebas –gajul –elakan belakang
- c. kuda-kuda tengah –pasang terbuka-maju tampar- tendang T - elakan atas
- d. kuda-kuda rendah –pasang terbuka –maju sangga –gajul –elakan belakang

36. Kuda-kuda depan –maju zig-zag-tendang depan dengan tangkapan dua tangan seperti ini termasuk dari bentuk

- a. kombinasi dan variasi gerak spesifik
- b. Strategi bertanding
- c. Serang Bela
- d. Taktik Menyerang

37. Dibawah ini termasuk Variasi dan kombinasi Kuda-kuda ,pola langkah , Serangan Tangan ,serangan kaki dengan Hindaran dalam beladiri pencak silat Kecuali

- a. kuda-kuda depan –langkah lurus – Tampara– tendang depan dengan hindar sisi
- b. kuda-kuda depan –langkah U – Tamparan – Tebasan dengan hindar kaki silang
- c. kuda-kuda belakang–langkah S – Sangga – TendangT dengan hindar sisi
- d. kuda-kuda silang –langkah segi tiga – Patokan – tendang jejak dengan hindar sisi

38. kuda-kuda tengah –langkah Gergaji – Patokan – tendang jejak – sabit – tangkapan dengan jatuhan tehnik di atas termasuk kombinasi dan variasi

- a. kuda-kuda, pola langkah , seragan tangan ,serangan kaki dan belaan
- b. sikap pasang , sikap hormat , serangan tangan , jatuhan dan lemparan
- c. tunggal , kuda-kuda , tehnik tanding dan jatuhan
- d. kuda-kuda, pola langkah , seragan tangan ,serangan kaki dan bantiangan

39. kuda-kuda depan –pasang terbuka – tendangan T – Hindaran – pukul lurus – tangkapan dua tangan dengan jatuhan ini termasuk tehnik variasi dan kombinasi

- a. kuda-kuda , sikap pasang, serangan kaki ,belaan, serangan lurus ,belaan lanjutan
- b. pola langkah , belaan , serangan kaki , serangan kepala , jatuhan , sikap pasang
- c. kuda-kuda , sikap pasang, serangan kaki ,belaan, serangan tangan ,belaan lanjutan
- d. kuda-kuda , sikap pasang, serangan tungkai ,mengelit, serangan lengan ,belaan lanjutan

40. Di bawah ini pernyataan yang benar adalah

- a. Tebasan , tebaran , sangga, tamparan , dobrakan , sikuan , totokan , keprekan adalah variasi dari belaan
- b. Tendangan lurus-tendangan tusuk –tendangan keprek – Tendangan T-tendangan Gajul – Tendangan kuda- adalah bentuk kombinasi tendangan
- c. Kuda-kuda depan maju Tampara ,tendang depan dengan hindar sisi adalah bentuk dari variasi dan kombinasi tehnik pencak silat
- d. Tendang T-tendng lurus – maju sapuan , sikuan , -guntingan -hindaran adaah variasi dari bantingan

Lampiran 9. Angket Ambil Data

ANGKET PENELITIAN

Nama :

Sekolah :

Jenis Kelamin :

TTL :

Pendidikan :

Tahun Lulus :

**PETUNJUK PENGISIAN ANGKET TINGKAT PEMAHAMAN GURU
PENENDIDIKAN JASMANI,OLAHRAGA, DAN KESEHATAN SMP SE-
KECAMATAN PONJONG TERHADAP MATERI PENCAK SILAT**

6. bacalah pernyataan angket ini dengan sebaik-baiknya
7. untuk menjawab pertanyaan, Bapak/Ibu cukup memberikan tanda silang (X) pada lembar soal yang disediakan. Apabila Bapak/Ibu ada perubahan jawaban cukup diberi garis pada tanda silang ($X \rightarrow \text{X}$).
8. mohon diisi dengan keadaan sesungguhnya pada diri Bapak/Ibu.
9. Jawaban yang Bapak/Ibu berikan tidak berpengaruh atau berakibat negative pada penilaian atasan, maupun terhadap tugas dan tanggung jawab yang Bapak/Ibu laksanakan.
10. Kerahasiaan Bapak/Ibu tetap saya pegang.

-SELAMAT MENGERJAKAN-

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Pengantar Angket

Kepada : Yth. Bapak/Ibu Guru Pendidikan Jasmani

Di tempat

Dengan hormat,

Di tengah kesibukan Bapak/Ibu sekarang ini, saya memohon kesediaan Bapak/Ibu meluangkan waktu untuk mengisi angket di bawah ini.

Perlu dijelaskan bahwa penelitian ini diadakan guna penyelesaian Tugas Akhir Skripsi (TAS) saya. Namun demikian, hasil penelitian ini juga bermanfaat untuk meningkatkan mutu proses belajar mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran umum untuk mengenai Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP Se-Kecamatan Ponjong Terhadap Materi Pencak Silat. Tercapainya tujuan tersebut sangat tergantung pada bantuan Bapak/Ibu untuk menjawab semua pertanyaan dalam angket ini. Sehubungan dengan itu, Bapak/Ibu diharapkan memberikan jawaban sejujur-jujurnya mengenai apa yang Bapak/Ibu mengerti, rasakan, alami dan lakukan. Jawaban yang Bapak/Ibu berikan akan dirahasiakan dan tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan Bapak/Ibu.

Akhirnya atas bantuan Bapak/Ibu, saya ucapkan banyak terima kasih. Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan imbalan atas budi baik Bapak/Ibu.

Yogyakarta, April 2018

Hormat saya

(Muhammad Azis Annaqi)

1. Sikap dasar dalam pencak silat sangat penting, karena berfungsi untuk...

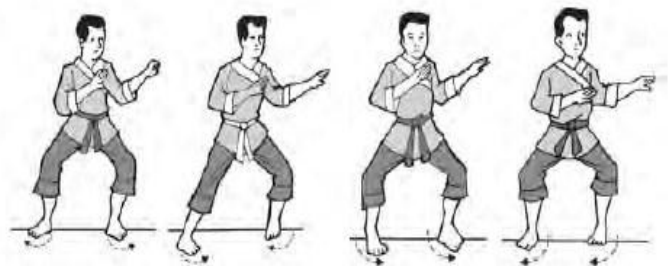
- a. pembentukan gerak
- b. melatih keseimbangan
- c. melatih kekuatan
- d. melatih kelincahan

2. Sikap menghormat dimulai dari sikap

- a. Tegak satu, kedua telapak tangan dirapatkan di depan dada disertai tundukan kepala

- b. Tegak satu, kedua telapak tangan diletakkan di antara pinggang disertai tundukan kepala
 - c. Tegak dua, kedua telapak tangan dirapatkan di depan dada disertai tundukan kepala
 - d. Tegak satu, kedua telapak tangan diletakkan di antara pinggang disertai tundukan kepala
3. Dibawah ini jawaban benar tentang makna dari berdoa dalam pembelajaran pencak silat, kecuali....
- a. Agar mendapat perlindungan selama melakukan aktifitas
 - b. Sebagai ritual dalam pencak silat
 - c. Sebagai syarat sebelum melakukan aktifitas
 - d. Merupakan salah satu sikap dasar pencak silat
4. Kuda-kuda merupakan dasar tumpuan dalam melakukan gerak bela serang, karena untuk mencari....
- a. Keseimbangan badan dalam melakukan tendangan atau serang lawan
 - b. Kelincahana dalam melakukan tendangan atau serang lawan
 - c. Kekuatan dalam melakukan tendangan atau serang lawan
 - d. Power dalam melakukan tendangan atau serang lawan
5. Kuda-kuda depan berat badan berada di
- a. Kaki depan
 - b. Kaki belakang
 - c. Kedua kaki
 - d. Salah satu kaki yang menekuk ke kiri dan ke kanan
6. Pada gambar di samping menunjukan langkah ...

- a. Angkatan
- b. Geseran
- c. Ingsutan
- d. Putaran



7. Pola langkah sig-sag merupakan pola maju sig-sag dengan langkah kaki.....
- a. Kanan-kanan, kiri-kiri
 - b. Kiri-kiri, kanan-kanan
 - c. Kanan-kiri, kanan-kiri
 - d. Serong kiri-serong kanan, serong kiri-serong kanan
8. Konsep serangan pada beladiri pencak silat sebagai berikut *kecuali* ...

- a. Serangan adalah usaha pembelaan dengan menggunakan lengan/tangan dan tungkai/kaki untuk mengenai sasaran pada tubuh lawan
 - b. Serangan dengan lengan/tangan yang disebut pukulan
 - c. Serangan dengan tungkai/kaki yang disebut tendangan
 - d. Upaya memindahkan tubuh yang menjadi sasaran serangan lawan dengan cara melangkah
9. serangan dengan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan pangkal telapak tangan dalam adalah pukulan
- a. Sangga
 - b. Kepret
 - c. Bandul
 - d. Tebangan
10. Tendangan jejeg merupakan teknik serangan dengan perkenaan
- a. Pangkal jari-jari kaki bagian dalam
 - b. Ujung jari-jari kaki
 - c. Punggung kaki
 - d. telapak kaki penuh atau tumit
11. Tendangan dengan arah lintasan lurus ke belakang adalah tendangan
- a. Lurus
 - b. Belakang
 - c. Sabit
 - d. T
12. Tangkisan tepis adalah tanggkisa yang menggunakan satu lengan dengan
- a. Tangan mengepal
 - b. Telapak tangan terbuka dan perkenaannya telapaka tangan
 - c. Tangan dalam
 - d. Tangan yang mengepal yang membentuk siku-siku
13. Teknik Belaen yang dilakukan tanpa memindahkan posisi kaki
- a. Elakan
 - b. Egosan
 - c. Tepisan
 - d. Hindaran

14. Belaen dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan dengan cara di tangkap adalah

- a. Jatuhan
- b. Tangkapan
- c. Bantingan
- d. Tepisan

15. Pembelaan akibat tindakan lanjut dari teknik tangkapan atau serangan dan dilanjutkan menjatuhkan lawan di sebut

- a. Jatuhan
- b. Guntingan
- c. Dobrakan
- d. Sapuan

16. Dibawah ini jawaban yang benar dari macam – macam sikap di dalam pencak silat kecuali.....

- a. Sikap tendang , sikap Terbuka , sikap duduk
- b. Sikap Hormat, Sikap duduk, Sikap Pasang
- c. Sikap Duduk ,sikap Pasang, Sikap Doa
- d. Sikap,Hormat, Sikap Tegak , Sikap Duduk

17. Berapa Variasi sikap tegap didalam beladiri Pencak silat

- a. 12
- b. 11
- c. 3
- d. 4

18. Dibawah ini yang bukan Merupakan kuda-kuda pencak silat adalah ..

- a. kuda-kuda dalam
- b. kuda-kuda tengah
- c. kuda-kuda belakang
- d. kuda-kuda samping

19. Dibawah ini variasi bentuk kuda-kuda yang benar adalah

- a. kuda-kuda dalam, kuda-kuda silang ,kuda-kuda terbalik
- b. kuda-kuda samping, kuda-kuda tengah , kuda-kuda silang

- c. kuda-kuda rendah ,kuda-kuda terbuka, kuda-kuda khusus
 - d. kuda-kuda sejajar, kuda-kuda lebar , kuda-kuda serong
20. langkah segitiga tunggal , Langkah lurus, Zig-zag, Langkah Ladam didalam pencak silat sering di sebut juga
- a. pola Berpindah
 - b. Pola Pasang
 - c. Pola Langkah
 - d. Pola Sesera
21. Didalam Pencak silat ada istilah Ingsutan , geseran , angkatan ini termasuk variasi dari
- a. Hindaran
 - b. Bela'an
 - c. Cara melangkah
 - d. Elakan
22. Patukan,kepret ,dobrakan ,sangga berikut ini merupakan variasi dari teknik
- a. Serangan langsung
 - b. Serangan Tangan
 - c. Serangan atas
 - d. Serangan hindaran
23. Dibawah ini jawaban yang benar dari macam – macam serangan tangan di dalam pencak silat adalah.....
- a. Kepret , Totokan ,Sikuan, tebasan, Sangga
 - b. Tebangan , Sabit , pukulan sikuan , bandul
 - c. Totokan , Pukulan bandul, pukulan senggol
 - d. pukulan lurus , pukulan sabit , Patukan
24. Sapuan, Guntingan , Beset , Hentak bawah merupakan variasi dari tehnik
- a. Serangan bawah
 - b. serangan kaki
 - c. Serangan tengah
 - d. Serangan merebah
25. Dibawah ini jawaban yang benar dari variasi Serangan Kaki di dalam pencak silat kecuali
- a. tendangan belakang , tendangan sabit , tendangan jejag

- b. tendangan celorong , tendangan T , tendangan gajul
- c. Tendangan taji , tendangan kuda, tendangan bandul
- d. tendangan tusuk, tendangan lurus, tendangan baling

26. Dari macam-macam serangan kaki di bawah ini yang dapat di gunakan untuk menjatuhkan lawan adalah...

- a. Guntingan ,Sapuan ,Hentak bawah
- b. Bantingan , Tangkapan , Guntingan
- c. Meroda , Gejug , Kepretan
- d. Sabitan ,hentakan bawah Dobrakan

27. Hindaran , Elakan, Tangkisan, Termasuk Variasi dari tehnik

- e. Pola Langkah
- a. Rebahan
- b. Jatuhan
- c. Belaen Dasar

28. Dibawah ini jawaban yang benar dari variasi Tangkisan di dalam pencak silat kecuali ...

- a. Tangkisan Sempok, tangkisan seser, tangkisan angkat
- b. Tangkisan tepis , tangkisan gedik, tangkisan kelit
- c. Tangkisan siku, Tangkisan Jepit ,Tangkisan Potong
- d. Tangkisan sangga, tangkisan kepruk , Tangkisan Kibas

29. Di bawah ini yang termasuk Tehnik Jatuhan dengan menghilangkan tumpuan badan lawan adalah ..

- a. Kaitan , Ungkitan , Sapuan, Guntingan
- b. Kepret, Gejuk, Putaran , Bandul
- c. Bandul, Tarikan , Bandul, Kunci
- d. Tebangan, Angkatan , Dobrakan, Putaran

30. Kuda-kuda kanan depan maju dengan langkah zig-zag di akhri kuda-kuda silang termasuk betuk dari

- a. Variasi , Kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah
- b. Varisai Gabungan tehnik Langkah

- c. Variasi Kuda-kuda dan pola langkah
- d. Kombinasi pola langkah dan variasi Langkah

31. Dibawah ini yang termasuk dari Variasi dan Kombinasi kuda-kuda , sikap pasang dengan pola langkah adalah

- a. kuda-kuda tengah , kuda-kuda samping , kuda-kuda silang
- b. kuda-kuda depan ,sikap pasang tertutup dengan langkah lagam
- c. kuda-kuda silang , tendang T, dengan tangkapan
- d. kuda-kuda belakang maju tangkapan dengan jatuhan

32. Kuda-kuda depan, - pukulan tebasan - dobrakan dengan tangkisan jepit atas di dalam beladiri Pencak silat termasuk bentuk dari.....

- a. Variasi dan Kombinasi Kuda-kuda, Sikap Pasang,Serangan Tangan dengan Tangkisan
- b. Variasi dan Kombinasi Pola Langkah, Serangan Tangan dengan Tangkisan
- c. Variasi dan Kombinasi Sikap Pasang, Serangan Tangan dengan Tangkisan
- d. Variasi dan Kombinasi Kuda-kuda, Serangan Tangan dengan Tangkisan

33. Di bawah yang bukan termasuk Variasi dan Kombinasi Kuda-kuda, Serangan Tangan dengan Tangkisan adalah

- a. kuda-kuda belakang Maju gejuk - mundur tangkis ke dalam
- b. Kuda-kuda tengah –maju sangga – tangkis kelit
- c. kuda-kuda silang – maju dobrak –mundur tepisan dalam
- d. kuda-kuda samping –mundur patukan dengan tangkisan kelit

34. Dibawah ini termasuk variasi dan Kombinasi Kuda-kuda ,sikap pasang terbuka, serangan kaki dengan elakan adalah...

- a. kuda-kuda depan- pasang terbuka – maju gejuk -sabit –elakan samping
- b. kuda-kuda rendah –pasang terbuka –maju tebas –gajul –elakan belakang
- c. kuda-kuda tengah –pasang terbuka-maju tampar- tendang T - elakan atas
- d. kuda-kuda rendah –pasang terbuka –maju sangga –gajul –elakan belakang

35. Dibawah ini termasuk Variasi dan kombinasi Kuda-kuda ,pola langkah , Serangan Tangan ,serangan kaki dengan Hindaran dalam beladiri pencak silat Kecuali

- a. kuda-kuda depan –langkah lurus – Tampara– tendang depan dengan hindar sisi
- b. kuda-kuda depan –langkah U – Tamparan – Tebasan dengan hindar kaki silang
- c. kuda-kuda belakang–langkah S – Sangga – TendangT dengan hindar sisi
- d. kuda-kuda silang –langkah segi tiga – Patokan – tendang jejak dengan hindar sisi

36. kuda-kuda tengah –langkah Gergaji – Patokan – tendang jejak – sabit – tangkapan dengan jatuhan tehnik di atas termasuk kombinasi dan variasi

- a. kuda-kuda, pola langkah , seragan tangan ,serangan kaki dan belaan
- b. sikap pasang , sikap hormat , serangan tangan , jatuhan dan lemparan
- c. tunggal , kuda-kuda , tehnik tanding dan jatuhan
- d. kuda-kuda, pola langkah , seragan tangan ,serangan kaki dan bantiangan

37. kuda-kuda depan –pasang terbuka – tendangan T – Hindaran – pukul lurus – tangkapan dua tangan dengan jatuhan ini termasuk tehnik variasi dan kombinasi

- a. kuda-kuda , sikap pasang, serangan kaki ,belaan, serangan lurus ,belaan lanjutan
- b. pola langkah , belaan , serangan kaki , serangan kepala , jatuhan , sikap pasang
- c. kuda-kuda , sikap pasang, serangan kaki ,belaan, serangan tangan ,belaan lanjutan
- d. kuda-kuda , sikap pasang, serangan tungkai ,mengelit, serangan lengan ,belaan lanjutan

38. Di bawah ini pernyataan yang benar adalah

- a. Tebasan , tebangan , sangga, tamparan , dobrakan , sikuan , totokan , keprekan adalah variasi dari belaan
- b. Tendangan lurus-tendangan tusuk –tendangan keprek – Tendangan T-tendangan Gajul – Tendangan kuda- adalah bentuk kombinasi tendangan
- c. Kuda-kuda depan maju Tampara ,tendang depan dengan hindar sisi adalah bentuk dari variasi dan kombinasi tehnik pencak silat
- d. Tendang T-tendng lurus – maju sapuan , sikuan , -guntingan -hindaran adaah variasi dari bantingan

Lampiran 10. Tabulasi Data Penelitian

No resp	Nomor Butir Angket Pemahaman Materi Pencak Silat																																								Skor		
	SL1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Total		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	39	
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40	
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	36
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38
5	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	35
6	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	6
7	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	
8	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	18
9	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	7	
10	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	
rtbl	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632		
rhtg	0,763	0,704	0,763	0,923	0,747	0,776	0,763	0,824	0,747	0,776	0,745	0,824	0,747	0,923	0,763	0,923	0,967	0,762	0,732	0,824	0,967	0,704	0,763	0,923	0,776	0,784	0,771	0,747	0,384	0,776	0,762	0,763	0,824	0,747	0,967	0,588	0,923	0,811	0,704	0,923			
	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	jk	Vali	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	jk	Vali	Valid	Valid	Valid	Valid	
r tabel 5% n 10 = 0,632																																											

No	Nomor Butir Angket Pemahaman Materi Pencak Silat																																						Skor	
resp	SL1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	Total	
1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	14
2	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	19
3	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	25
4	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	23
5	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	11
6	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	23
7	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	26
8	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	25
9	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18
10	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	7
11	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	10
12	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	13
rthl																																								
rthg																																								

Lampiran 11. Uji Validitas

CORRELATIONS

```

/VARIABLES=s11 s12 s13 s14 s15 s16 s17 s18 s19 s110 s111 s112 s113 s114
s115 s116 s117 s118 s119 s120 s121 s122 s123 s124 s125 s126 s127 s128 s129
s130 s131 s132 s133 s134 s135 s136 s137 s138 s139 s140 totals1
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE .

```

Correlations

Notes

Output Created		05-JUN-2018 03:15:32
Comments		
Input	Data	D:\azis foto\kuliah\aziss skrip sii 2017\SKRIPSI III AZIZ\skripsii superr hore\maz kawin sukses 2016\olah data\uji 2.sav
	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	10
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		CORRELATIONS /VARIABLES=s11 s12 s13 s14 s15 s16 s17 s18 s19 s110 s111 s112 s113 s114 s115 s116 s117 s118 s119 s120 s121 s122 s123 s124 s125 s126 s127 s128 s129 s130 s131 s132 s133 s134 s135 s136 s137 s138 s139 s140 totals1 /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE .
Resources	Elapsed Time	0:00:00,05
	Processor Time	0:00:00,09

Correlations

		sl37	sl38	sl39	sl40	totalsl
sl1	Pearson Correlation	,583	,667*	,356	,583	,763*
	Sig. (2-tailed)	,077	,035	,312	,077	,010
	N	10	10	10	10	10
sl2	Pearson Correlation	,802**	,535	1,000**	,802**	,704*
	Sig. (2-tailed)	,005	,111	,000	,005	,023
	N	10	10	10	10	10
sl3	Pearson Correlation	,583	,667*	,356	,583	,763*
	Sig. (2-tailed)	,077	,035	,312	,077	,010
	N	10	10	10	10	10
sl4	Pearson Correlation	1,000**	,667*	,802**	1,000**	,923**
	Sig. (2-tailed)	,000	,035	,005	,000	,000
	N	10	10	10	10	10
sl5	Pearson Correlation	,802**	,535	,524	,802**	,747*
	Sig. (2-tailed)	,005	,111	,120	,005	,013
	N	10	10	10	10	10
sl6	Pearson Correlation	,583	,667*	,356	,583	,776**
	Sig. (2-tailed)	,077	,035	,312	,077	,008
	N	10	10	10	10	10
sl7	Pearson Correlation	,583	,667*	,356	,583	,763*
	Sig. (2-tailed)	,077	,035	,312	,077	,010
	N	10	10	10	10	10
sl8	Pearson Correlation	,667*	,583	,535	,667*	,824**
	Sig. (2-tailed)	,035	,077	,111	,035	,003
	N	10	10	10	10	10
sl9	Pearson Correlation	,802**	,535	,524	,802**	,747*
	Sig. (2-tailed)	,005	,111	,120	,005	,013
	N	10	10	10	10	10
sl10	Pearson Correlation	,583	,667*	,356	,583	,776**
	Sig. (2-tailed)	,077	,035	,312	,077	,008
	N	10	10	10	10	10
sl11	Pearson Correlation	,816**	,408	,655*	,816**	,745*
	Sig. (2-tailed)	,004	,242	,040	,004	,013
	N	10	10	10	10	10
sl12	Pearson Correlation	,667*	,583	,535	,667*	,824**
	Sig. (2-tailed)	,035	,077	,111	,035	,003
	N	10	10	10	10	10
sl13	Pearson Correlation	,802**	,535	,524	,802**	,747*
	Sig. (2-tailed)	,005	,111	,120	,005	,013
	N	10	10	10	10	10
sl14	Pearson Correlation	1,000**	,667*	,802**	1,000**	,923**
	Sig. (2-tailed)	,000	,035	,005	,000	,000
	N	10	10	10	10	10
sl15	Pearson Correlation	,583	,667*	,356	,583	,763*
	Sig. (2-tailed)	,077	,035	,312	,077	,010
	N	10	10	10	10	10
sl16	Pearson Correlation	1,000**	,667*	,802**	1,000**	,923**
	Sig. (2-tailed)	,000	,035	,005	,000	,000
	N	10	10	10	10	10
sl17	Pearson Correlation	,816**	,816**	,655*	,816**	,967**
	Sig. (2-tailed)	,004	,004	,040	,004	,000
	N	10	10	10	10	10

Correlations

	sl37	sl38	sl39	sl40	totalsl
sl18 Pearson Correlation	,802**	,535	,524	,802**	,762*
Sig. (2-tailed)	,005	,111	,120	,005	,010
N	10	10	10	10	10
sl19 Pearson Correlation	,816**	,816**	,655*	,816**	,732*
Sig. (2-tailed)	,004	,004	,040	,004	,016
N	10	10	10	10	10
sl20 Pearson Correlation	,667*	,583	,535	,667*	,824**
Sig. (2-tailed)	,035	,077	,111	,035	,003
N	10	10	10	10	10
sl21 Pearson Correlation	,816**	,816**	,655*	,816**	,967**
Sig. (2-tailed)	,004	,004	,040	,004	,000
N	10	10	10	10	10
sl22 Pearson Correlation	,802**	,535	1,000**	,802**	,704*
Sig. (2-tailed)	,005	,111	,000	,005	,023
N	10	10	10	10	10
sl23 Pearson Correlation	,583	,667*	,356	,583	,763*
Sig. (2-tailed)	,077	,035	,312	,077	,010
N	10	10	10	10	10
sl24 Pearson Correlation	1,000**	,667*	,802**	1,000**	,923**
Sig. (2-tailed)	,000	,035	,005	,000	,000
N	10	10	10	10	10
sl25 Pearson Correlation	,583	,667*	,356	,583	,776**
Sig. (2-tailed)	,077	,035	,312	,077	,008
N	10	10	10	10	10
sl26 Pearson Correlation	,667*	,583	,535	,667*	,784**
Sig. (2-tailed)	,035	,077	,111	,035	,007
N	10	10	10	10	10
sl27 Pearson Correlation	,667*	,583	,535	,667*	,771**
Sig. (2-tailed)	,035	,077	,111	,035	,009
N	10	10	10	10	10
sl28 Pearson Correlation	,802**	,535	,524	,802**	,747*
Sig. (2-tailed)	,005	,111	,120	,005	,013
N	10	10	10	10	10
sl29 Pearson Correlation	,250	,583	,089	,250	,384
Sig. (2-tailed)	,486	,077	,807	,486	,273
N	10	10	10	10	10
sl30 Pearson Correlation	,583	,667*	,356	,583	,776**
Sig. (2-tailed)	,077	,035	,312	,077	,008
N	10	10	10	10	10
sl31 Pearson Correlation	,802**	,535	,524	,802**	,762*
Sig. (2-tailed)	,005	,111	,120	,005	,010
N	10	10	10	10	10
sl32 Pearson Correlation	,583	,667*	,356	,583	,763*
Sig. (2-tailed)	,077	,035	,312	,077	,010
N	10	10	10	10	10
sl33 Pearson Correlation	,667*	,583	,535	,667*	,824**
Sig. (2-tailed)	,035	,077	,111	,035	,003
N	10	10	10	10	10
sl34 Pearson Correlation	,802**	,535	,524	,802**	,747*
Sig. (2-tailed)	,005	,111	,120	,005	,013
N	10	10	10	10	10

Correlations

	sl37	sl38	sl39	sl40	totalsl
sl35 Pearson Correlation	,816**	,816**	,655*	,816**	,967**
Sig. (2-tailed)	,004	,004	,040	,004	,000
N	10	10	10	10	10
sl36 Pearson Correlation	,408	,816**	,218	,408	,588
Sig. (2-tailed)	,242	,004	,545	,242	,074
N	10	10	10	10	10
sl37 Pearson Correlation	1	,667*	,802**	1,000**	,923**
Sig. (2-tailed)		,035	,005	,000	,000
N	10	10	10	10	10
sl38 Pearson Correlation	,667*	1	,535	,667*	,811**
Sig. (2-tailed)	,035		,111	,035	,004
N	10	10	10	10	10
sl39 Pearson Correlation	,802**	,535	1	,802**	,704*
Sig. (2-tailed)	,005	,111		,005	,023
N	10	10	10	10	10
sl40 Pearson Correlation	1,000**	,667*	,802**	1	,923**
Sig. (2-tailed)	,000	,035	,005		,000
N	10	10	10	10	10
totalsl Pearson Correlation	,923**	,811**	,704*	,923**	1
Sig. (2-tailed)	,000	,004	,023	,000	
N	10	10	10	10	10

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 12. Uji Reliabilitas

Reliability

		Notes
Output Created		05-JUN-2018 03:38:30
Comments		
Input	Data	D:\azis foto\kuliah\azisss skrip sii 2017\SKRIPSI III AZIZ\skripsii superr hore\maz kawin sukses 2016\olah data\uji 2.sav
	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	10
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=sl1 sl2 sl3 sl4 sl5 sl6 sl7 sl8 sl9 sl10 sl11 sl12 sl13 sl14 sl15 sl16 sl17 sl18 sl19 sl20 sl21 sl22 sl23 sl24 sl25 sl26 sl27 sl28 sl30 sl31 sl32 sl33 sl34 sl35 sl37 sl38 sl39 sl40 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL/MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL .
Resources	Elapsed Time	0:00:00,01
	Memory Available	786944 bytes
	Largest Contiguous Area	786944 bytes
	Workspace Required	1856 bytes
	Processor Time	0:00:00,03

[DataSet0] D:\azis foto\kuliah\azisss skRip sii 2017\SKRIPSI III AZIZ\skRipsii supeRR hoRe\maz kaWin sukses 2016\olah data\uji 2.sav

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	10	100,0
Excluded ^a	0	,0
Total	10	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,986	38

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
sl1	21,30	232,456	,751	,985
sl2	21,20	233,956	,701	,986
sl3	21,30	232,456	,751	,985
sl4	21,30	229,789	,925	,985
sl5	21,20	233,511	,732	,985
sl6	21,30	232,456	,751	,985
sl7	21,30	232,678	,736	,985
sl8	21,50	231,389	,820	,985
sl9	21,20	233,289	,747	,985
sl10	21,30	232,456	,751	,985
sl11	21,40	232,267	,747	,985
sl12	21,50	231,389	,820	,985
sl13	21,20	233,511	,732	,985
sl14	21,30	229,789	,925	,985
sl15	21,30	232,678	,736	,985
sl16	21,30	229,789	,925	,985
sl17	21,40	228,933	,961	,985
sl18	21,20	233,289	,747	,985
sl19	21,40	232,933	,704	,986
sl20	21,50	231,389	,820	,985
sl21	21,40	228,933	,961	,985
sl22	21,20	233,956	,701	,986
sl23	21,30	232,678	,736	,985
sl24	21,30	229,789	,925	,985
sl25	21,30	232,456	,751	,985
sl26	21,50	232,278	,762	,985
sl27	21,50	232,278	,762	,985
sl28	21,20	233,289	,747	,985
sl30	21,30	232,456	,751	,985
sl31	21,20	233,289	,747	,985
sl32	21,30	232,456	,751	,985
sl33	21,50	231,389	,820	,985
sl34	21,20	233,289	,747	,985
sl35	21,40	228,933	,961	,985
sl37	21,30	229,789	,925	,985
sl38	21,50	232,056	,777	,985
sl39	21,20	233,956	,701	,986
sl40	21,30	229,789	,925	,985

Lampiran 13. Statistik Deskriptif

Statistics

		PEMAHAMAN	GERAK_SPESIF IK	VARIASI_GERA K	VARIASI_DAN_ KOMBINASI
N	Valid	12	12	12	12
	Missing	0	0	0	0
Mean		17.8333	7.5833	6.8333	3.4167
Median		18.5000	6.5000	6.5000	3.0000
Mode		23.00 ^a	4.00	3.00	3.00
Std. Deviation		6.65833	3.80092	3.27062	1.56428
Range		19.00	10.00	9.00	6.00
Minimum		7.00	3.00	3.00	1.00
Maximum		26.00	13.00	12.00	7.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

PEMAHAMAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	1	8.3	8.3	8.3
	10	1	8.3	8.3	16.7
	11	1	8.3	8.3	25.0
	13	1	8.3	8.3	33.3
	14	1	8.3	8.3	41.7
	18	1	8.3	8.3	50.0
	19	1	8.3	8.3	58.3
	23	2	16.7	16.7	75.0
	25	2	16.7	16.7	91.7
	26	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

GERAK_SPESIFIK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	8.3	8.3	8.3
	4	3	25.0	25.0	33.3
	5	1	8.3	8.3	41.7
	6	1	8.3	8.3	50.0
	7	1	8.3	8.3	58.3
	10	2	16.7	16.7	75.0
	12	1	8.3	8.3	83.3
	13	2	16.7	16.7	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

VARIASI_GERAK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	3	25.0	25.0	25.0
	4	1	8.3	8.3	33.3
	6	2	16.7	16.7	50.0
	7	2	16.7	16.7	66.7
	10	2	16.7	16.7	83.3
	11	1	8.3	8.3	91.7
	12	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

VARIASI_DAN_KOMBINASI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	8.3	8.3	8.3
	2	2	16.7	16.7	25.0
	3	4	33.3	33.3	58.3
	4	3	25.0	25.0	83.3
	5	1	8.3	8.3	91.7
	7	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Lampiran 14. Dokumentasi

a). Guru Mengisi Angket

